

PANQUECA DE TRIGO SARRACENO

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de farinha de trigo sarraceno

3 ovos

1 colher (sopa) de azeite extra virgem ou óleo de coco

1 pitada de sal rosa do himalaia

1 pitada de noz moscada

1/2 xícara (chá) de leite em temperatura ambiente

orégano (a gosto)

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o leite.

Acrescente o leite as poucos até ficar uma textura fina.

Aqueça em fogo baixo uma frigideira antiaderente própria para panquecas.

Coloque aproximadamente uma (concha de feijão) pequena cheia da mistura, deixe fritar por mais ou menos 2 minutos de cada lado, vai depender do seu fogão.

Faça o recheio de sua preferência.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18252-panqueca-de-trigo-sarraceno.html>