

PANQUECA AMERICANA INTEGRAL

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 1 xícara de (chá) de leite desnatado

1 ovo

2 colheres (sopa) de óleo de coco

½ xícara (chá) de açúcar mascavo

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral

3 colheres (sopa) de farinha de aveia

1 colher (sobremesa) de fermento em pó

COBERTURA:

Cobertura: mel

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, adicione o leite, o ovo, o óleo e o açúcar por 2 minutos e bata.

Acrescente a farinha de trigo e o fermento, depois bata por mais 3 minutos.

Utilize uma frigideira pequena e antiaderente para assar as panquecas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18456-panqueca-americana-integral.html>