PANQUECA FITNESS

INGREDIENTES

3 colheres (sopa) de manteiga ghee

1 xícara (chá) de farinha de aveia

2 ovos médios

2 colheres (sopa) de mel natural

1/2 xícara (chá) de leite desnatado

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a manteiga com a farinha de aveia, os ovos, o mel e o leite.

Despeje um pouco da massa numa frigideira antiaderente aquecida.

Forme uma panqueca.

Doure dos dois lados.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19316-panqueca-fitness.html