

## PANQUECA FIT SIMPLES

### INGREDIENTES

1 banana bem madura

1 ovo

aveia (quantidade que quiser)

açúcar (opcional)

### MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em um recipiente.

Em uma frigideira (untada com manteiga) despeje a mistura e deixe até virar uma panqueca.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19653-panqueca-fit-simples.html>