

# 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>