

MASSA DE PANQUECA FIT

INGREDIENTES

4 ovos

4 colheres de farelo de aveia fino

4 colheres de farinha de tapioca

1 colher (chá) de fermento

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bata os ovos no processador ou liquidificador.

Adicione a farinha de aveia e bata novamente adicionando cada ingrediente um a um e vá repetindo o processo.

Coloque o fermento por último e bata somente alguns segundos.

Em uma forma anti-adherente, coloque meia concha de feijão e vá espalhando a massa (a frigideira deve estar quente).

Mantenha a temperatura em fogo médio.

Recheio a gosto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19862-massa-de-panqueca-fit.html>