

PANQUECA DE ALFARROBA COM BANANA ZERO

INGREDIENTES

1 ovo

2 colheres (sopa) de tapioca

1 colher (sopa) de leite desnatado

1 colher (sopa) de adoçante em pó para forno e fogão

1 colher (sopa) de alfarroba

1 colher (sopa) de requeijão de soja

2 colheres (sopa) de amendoim picado

1 banana prata

canela a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque os 6 primeiros ingredientes em uma batedeira com acessório de bater ovos e bata por 5 minutos (a mistura deve dobrar de volume).

Espalhe a mistura sobre uma frigideira antiaderente de aproximadamente 20 cm de diâmetro.

Salpique o amendoim sobre a mistura.

Tampe a frigideira e leve ao fogo baixo por uns 5 minutos e até que consiga soltar a massa com uma escumadeira.

Aproveite esses 5 minutos, descasque a banana e leve ao micro-ondas por 1 minuto.

Retire a banana do micro-ondas, salpique canela sobre ela, amasse com um garfo fazendo uma pasta para o recheio e reserve.

Voltando à frigideira, retire a tampa e, quando conseguir soltar a massa, vire-a na frigideira e espalhe a pasta de banana sobre ela.

Deixe mais 1 minuto no fogo baixo e retire.

Coloque a massa em um prato e enrole em forma de panqueca.

Sirva ainda quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaseisrapidas.com.br/receita/19954-panqueca-de-alfarroba-com-banana-zero.html>