

PANQUECA FIT DE AVEIA, CACAU E COCO

INGREDIENTES

1 ovo

3 colheres (sopa) de farelo de aveia

2 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado

1 colher (sopa) de coco ralado fresco

1/2 colher (sopa) de cacau em pó 100%

1 colher (sopa) de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes com um garfo ou foet.

Despeje a massa em uma frigideira antiaderente em fogo médio.

Vire a panqueca quando aparecer vários furinhos de ar nela e deixe tostar mais um pouco.

Sirva com mel e mais um pouco de coco ralado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20742-panqueca-fit-de-aveia-cacau-e-coco.html>