

PANQUECA DE GUACAMOLE

INGREDIENTES

1 abacate
1 cebola
2 tomates
2 dentes de alho
suco de 1 limão
pimenta a gosto
sal a gosto
1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
2 colheres (sopa) de aveia em flocos
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 xícara (chá) de leite
2 ovos

MODO DE PREPARO

Pique a cebola, os tomates e os alhos em cubinhos pequenos.

Abra o abacate pela metade e retire a polpa com uma colher.

Esmague a polpa do abacate com um garfo.

Misture a cebola, os tomates e os alhos ao abacate, adicionando o suco de limão, a pimenta e o sal.

Prepare as panquecas batendo no liquidificador os ovos, as farinhas, a aveia, o azeite, o leite e um pouco de sal.

Quando a mistura estiver homogênea, coloque numa frigideira antiaderente e aqueça em fogo médio baixo.

Deixe até dourar algumas manchas na parte de baixo da massa, que já estará se soltando facilmente da frigideira.

Vire a massa e aqueça por mais 1 minuto, aproximadamente, ou até formar mais algumas manchas.

Prepare as outras massas e recheie com o guacamole.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20932-panqueca-de-guacamole.html>