

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://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/20932-panqueca-de-guacamole.html>