

# PANQUECA FIT SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

## INGREDIENTES

4 ovos

4 colheres (sopa) cheias de polvilho doce

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.

Adicione porções em uma frigideira antiaderente e deixe dourar dos dois lados.

Sirva com frango ou carne moída.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23547-panqueca-fit-sem-gluten-e-sem-lactose.html>