

PANQUECAS DOCES SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

INGREDIENTES

1 banana prata
2 ovos
3 colheres (sopa) de farinha de arroz
1 colher (sopa) de açúcar
calda/mel e frutas

MODO DE PREPARO

Bata a banana, os ovos, a farinha e açúcar no liquidificador.

Despeje um pouco da massa em uma frigideira pequena aquecida em fogo médio.

Assim que a panqueca começar a desgrudar, vire-a (demora poucos segundos para ela estar no ponto, fique atenta pois ela pode queimar rapidinho).

Faça uma calda de açúcar e as frutas, ou jogue mel por cima das panquecas e as frutas picadas.

Se fizer em uma frigideira pequena, vai render 2 panquecas grossinhas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24342-panquecas-doces-sem-gluten-e-sem-lactose.html>