

# PANQUECAS SABOROSAS (BAIXA CALORIA)

## INGREDIENTES

1 copo de leite

2 claras de ovo

1/2 xícara de (chá) farinha aveia quaker

4 colheres (sopa) farinha de quinua / ou farinha de soja que contém (34 g de proteína a cada 100 g)

1 colher (sopa) azeite extravirgem

2 pitadas de sal

3 colheres de chia

## MODO DE PREPARO

Mixe todos os ingredientes no liquidificador até a massa ficar homogênea.

Aqueça uma frigideira de teflon em fogo baixo, unte com azeite e acrescente uma dose desta massa para fritar (concha de feijão).

Quando descolar do fundo da frigideira, vire a panqueca e frite-a até ficar douradinha.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidass.com.br/receita/24797-panquecas-saborosas-baixa-caloria.html>