

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://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24797-panquecas-saborosas-baixa-caloria.html>