

PANQUECA COM PROTEÍNA E ALBUMINA

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 3 colheres (sopa) de óleo de canola ou de girassol
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- 2 ovos
- 1 medida de albumina sem sabor

MODO DE PREPARO

Junte os ingredientes em uma tigela e bata-os.

Para facilitar, você pode batê-los no liquidificador ou na batedeira.

Enquanto eles são batidos, unte a frigideira com o óleo ou use uma frigideira antiaderente.

Os ingredientes deverão estar com uma consistência pastosa e com aparência homogênea.

Coloque na frigideira a massa em fogo baixo até dourar.

Vire a panqueca para que ela doure dos dois lados.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24892-panqueca-com-proteina-e-albumina.html>