PANQUECA PROTEICA DE AVEIA FIT

INGREDIENTES

2 ovos

2 colher (sopa) de farelo/farinha de aveia

1/2 colher (sopa) de whey (opcional)

2 castanhas-do-pará picadas (opcional)

1/4 de colher (sobremesa) de fermento químico (aproximadamente)

1 colher (sobremesa) de óleo de coco (opcional)

açúcar/mel/adoçante a gosto (opcional)

50 g de banana (ou outra fruta)

MODO DE PREPARO

Amasse a banana e misture todos os ingredientes.

Esquente a frigideira (com ou sem óleo), despeje uma concha de massa e espalhe.

Doure dos dois lados.

Faça sem pressa, em fogo baixo/médio.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25213-panqueca-proteica-de-aveia-fit.html