

PANQUECA FUNCIONAL (FIT)

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de tapioca
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de açúcar demerara ou mascavo ou adoçante de sua preferência
- 2 castanhas-do-pará picadas
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim integral
- canela a gosto

MODO DE PREPARO

Misture o ovo, a tapioca, o cacau e as castanhas.

Coloque a mistura em frigideira teflon.

Fica pronto em menos de 5 minutos.

Quando ela ficar com a consistência de uma panqueca, retire do fogo.

Espalhe a pasta de amendoim e polvilhe canela por cima.

Fica maravilhoso!

Excelente para os dias de tpm, sem sair da dieta.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27718-panqueca-funcional-fit.html>