

# PANQUECA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

## INGREDIENTES

1 xícara (chá) de farinha de arroz

1 ovo

1 xícara (chá) de leite sem lactose

1 colher (sopa) de óleo vegetal

1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata.

Coloque uma concha da massa em uma frigideira de teflon.

Após vire a massa, quando ao redor estiver dourado.

Repita o processo até terminar a massa.

Se preferir, pode colocar manteiga ou carne.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28291-panqueca-sem-gluten-e-sem-lactose.html>