

PANQUECA PROTÉICA DUKAN

INGREDIENTES

1 ovo

1 colher de sopa de aveia em pó

frango desfiado temperado a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o ovo, uma colher de sopa de aveia em pó e sal a gosto, por 20 segundos.

Aqueça uma panela antiaderente em fogo baixo.

Despeje todo líquido.

Aguarde até a massa ficar consistente.

Coloque o frango desfiado e dobre a massa.

Vá virando até todos os lados estarem devidamente prontos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28304-panqueca-proteica-dukan.html>