

# PANQUECA DE ESPINAFRE FIT

## INGREDIENTES

1 punhado espinafre

3 colheres de farinha de tapioca

1 ovo

1 colher de semente de chia

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador na seguinte ordem, primeiro o espinafre, o ovo e a farinha de tapioca.

Por último, acrescente a semente de chia.

Depois em uma frigideira, faça as panquecas como de costume.

Pode recheiar com o que preferir, eu sempre faço com carne moída.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28672-panqueca-de-espinafre-fit.html>