

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 rechear 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>