

# PANQUECA INTEGRAL DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

200 ml de leite desnatado

1/2 xícara de aveia

1/2 xícara de farinha de trigo integral

1 ovo

1 abobrinha pequena

1/2 tablete de caldo de legumes

páprica picante

## MODO DE PREPARO

Picar a abobrinha em cubos e bater com o restante dos ingredientes no liquidificador.

Em uma frigideira, coloque um pouco de azeite tirando o excesso.

Frite em pequenas porções, deixando um lado até formar furinhos e depois virando para cozinhar o outro lado.

Sirva puro ou salpique orégano, queijo ralado, alho frito.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28820-panqueca-integral-de-abobrinha.html>