

# PANQUECA DE ARROZ LIDHY ANNE – SEM GLÚTEN, SEM TRIGO E SEM LEITE

## INGREDIENTES

1 xícara de arroz cozido (pronto)  
2 ovos  
1 e 1/2 xícaras de água  
amido de milho para dar ponto  
1 colher de sopa de sal

## MODO DE PREPARO

Ponha os ovos, a água e o arroz no liquidificador, bata até obter uma massa homogênea e desmanchar completamente os grãos de arroz.

Adicione o amido até o ponto que costuma preparar suas panquecas normais, faça a massa na frigideira normalmente como qualquer outra.

Caso costume fazer a massa temperada (como é meu caso), proceda normalmente, adicione tempero ou algum outro ingrediente como espinafre, cenoura, cuidando sempre a espessura da massa, aumentando ou diminuindo a quantidade de amido.

Pode-se utilizar o arroz amanhecido ou se quiser fazer massa doce prepare um arroz sem sal e adicione chocolate em pó, canela ou algum outro ingrediente de sua preferência.

Ela fica exatamente igual a uma panqueca de trigo e o sabor também é muito semelhante, essa receita é perfeita para dietas sem glúten ou por pessoas com intolerância a lactose.

Se cozinhar o arroz somente com água e utilizar uma frigideira de teflon para o preparo da massa obterá um alimento de baixa caloria, podendo substituir (em quantidade moderada) o pão do café da manhã.

Utilizo essa massa inclusive para o preparo de lasanha, pois em nossa casa não consumimos trigo e fica deliciosa.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28905-panqueca-de-arroz-lidhy-anne-sem-gluten-sem-trigo-e-sem-leite.html>