

PANQUECAS DE ABOBRINHA VEGAN

INGREDIENTES

2 abobrinhas pequenas raladas

1 colher de linhaça demolhada 10 minutos na água quente

1/2 xícara de água

2 xícaras de farinha de trigo ou

1 xícara de farinha de trigo e 1 xícara de farinha de grão de bico

sal

1 colher de café de páprica picante

1 dente de alho amassado

MODO DE PREPARO

No liquidificador coloque a água, o sal, o alho e páprica, batendo devagar até incorporar os ingredientes.

Junte a farinha de trigo e a farinha de grão de bico, se tiver.

Bata até virar um creme e coloque em um bowl.

Junte a abobrinha e misture bem.

Corrija os temperos e frite em frigideira anti-adherente.

Vire para fritar os dois lados e está pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29357-panquecas-de-abobrinha-vegan.html>