

PANQUECA AMERICANA INTEGRAL DIET

INGREDIENTES

1 ovo
1 colher sopa de linhaça
1/2 xícara de adoçante forno e fogão
3 colheres de sopa de azeite de oliva
2 xícara de farinha integral
1 e 1/2 xícara leite semi-desnatado
2 colheres de chá de fermento químico
margarina para untar

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, menos o fermento.
Coloque o fermento e misture delicadamente.
Unte uma frigideira anti-aderente com margarina.
Coloque a massa às colheradas formando discos e cubra com uma tampa.
Frite dos dois lados até dourar no fogo bem baixinho.
Coloque o recheio que desejar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30310-panqueca-americana-integral-diet.html>