

# 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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