

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-adherente 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>