

PANQUECA LIGHT COM AVEIA

INGREDIENTES

1 xícara de leite desnatado

1/2 xícara de farinha de trigo

1 ovo inteiro

5 colheres de aveia (preferência flocos)

Água se necessário

manteiga ou óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 30 segundos, se ficar muito grosso acrescente água.

Deixe descansar enquanto aquece uma frigideira em fogo baixo com pouquíssimo óleo ou manteiga, eu passo uma papel toalha pra retirar o excesso, e despeje uma concha rasa no centro da frigideira, enquanto faz um movimento circular para imediatamente espalhar a massa ao redor (junto com a consistência da massa, essa é a etapa responsável pela espessura da panqueca). Quando estiver dourando por baixo, vire e aguarde dourar do outro lado. Retire do fogo, recheie como preferir, eu coloquei geleia de goiaba e uva passa light.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/32608-panqueca-light-com-aveia.html>