

PANQUECA DE BANANA COM AVEIA E LINHAÇA

INGREDIENTES

2 colheres sopa de farinha de aveia

1 colher sopa de linhaça (semente ou moída)

2 claras (ou 1 ovo)

1 banana (bem madura, pra ficar docinho)

1 pitadinha de adoçante culinário (opcional)

MODO DE PREPARO

Misture a farinha de aveia com a linhaça.

Coloque o adoçante se necessário.

Misture as 2 claras e a banana bem amassadinha.

Mexa bem até que a massa fique bem homogênea.

Coloque pequenas porções na frigideira para fazer vários discos ou faça um grande.

Deixe a massa dourar a parte de baixo e só depois vire para dourar o outro lado.

Repita com a massa toda e recheie como desejar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35049-panqueca-de-banana-com-aveia-e-linhaca.html>