

PANQUECA DE AVEIA MAGRA

INGREDIENTES

1 xícara de leite desnatado

1/2 xícara de aveia em flocos finos (moída)

1/2 xícara de farinha de trigo

1 ovo inteiro levemente batido

1/4 de colher de café de fermento químico em pó

1 colher de café de sal, ou a gosto

MODO DE PREPARO

Junte a farinha de trigo, a aveia e o fermento em um recipiente e misture-os para obter uma farinha homogênea.

Bata levemente o ovo inteiro apenas para deixá-lo misturado. Se preferir, faça como eu e retire a pele da gema para evitar aquele gosto mais forte que o ovo deixa, reserve-o.

Adicione o leite aos poucos (para evitar pelotas) e bata até que a massa fique homogênea.

Junte o ovo até que ele seja completamente misturado à massa.

Aqueça uma frigideira anti-adherente em fogo médio-alto (200°C), não adicionei óleo.

Despeje uma concha média da mistura, espalhando-a sem ajuda de utensílios. Apenas movendo a frigideira.

Frite a panqueca até que o lado de baixo solte da frigideira e então vire-a e frite um pouco do outro lado também.

Pronto! Pela manhã, acompanhada de bananas amassadas com mel e canela, elas ficam deliciosas!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35117-panqueca-de-aveia-magra.html>