

PANQUECA DE BANANA LIGHT

INGREDIENTES

1 banana média

1 colher de sopa aveia (pode ser integral)

1 colher de sopa de linhaça

1 colher de sopa de cacau em pó

1 colher de sopa de granola ou chia

2 claras de ovo

1 colher de sucralose ou 10 gotas de adoçante stévia

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a aveia, a linhaça, o cacau em pó, a granola ou a chia, de modo com que fique uma "farinha".

Junte num prato a mistura dos cereais, a banana esmagada e as 2 claras de ovos.

Misture bem, unte a frigideira com um pouco de margarina e deixe até dourar os dois lados.

Dica: em cima da panqueca você pode colocar morangos cortados em fatia, chia e também coco ralado. Esse lanche é rico em proteínas com apenas 180 calorias, podendo ser consumido no café da manhã e no jantar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35839-panqueca-de-banana-light.html>