PANQUECA VEGANA DE BANANA

INGREDIENTES

1 banana

2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos

1 colher (chá) de fermento químico em pó

1 colher (chá) de semente de chia ou qualquer outra de sua preferência

óleo vegetal de sua preferência

MODO DE PREPARO

Amasse a banana até ficar totalmente amassada, acrescente a aveia aos poucos e vá misturando até formar uma massa homogênea

Deixe por 5 minutos para que a aveia hidrate e fique mais nutritiva

Pegue uma frigideira, coloque um pouco do óleo, espalhe e, logo em seguida, coloque a mistura da panqueca

Deixe fritar de um lado, vire, deixe fritar do outro, pode tirar

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/369-panqueca-vegana-de-banana.html