

PANQUECA DOCE INTEGRAL

INGREDIENTES

1 e 1/2 xícara de açúcar
1 xícara de trigo
1 xícara de germen de trigo com fermento
ou acrescente 2 colheres de chá de fermento em pó
1/2 xícara de fibra de trigo
2 colheres de linhaça triturada no liquidificador ou em grão
2 xícaras de flocos de milho
2 e 1/2 xícara de leite
1 xícara de aveia
2 ovos
1/2 colher (chá) de sal, ou a gosto
noz moscada
3 colheres (sopa) de óleo

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes no liquidificador.

Asse em frigideira quente untada com a gordura de sua preferência, dourando dos dois lados.

Sirva no café da manhã ou no lanche com ou sem Mel de abelha, melado, geleia.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37175-panqueca-doce-integral.html>