

# PANQUECA DOCE INTEGRAL

## INGREDIENTES

1 e 1/2 xícara de açúcar

1 xícara de trigo

1 xícara de gérmen de trigo com fermento

ou acrescente 2 colhers de chá de fermento em pó

1/2 xícara de fibra de trigo

2 coheres 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>