

# PANQUECA DE BANANA SUPER LIGHT

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 1 xícara de farinha de aveia

1/2 xícara de água

1 ovo

2 colheres de mel

1 colher de sobremesa de azeite

### RECHEIO:

Recheio: 2 bananas

canela em pó para salpicar

## MODO DE PREPARO

Misture os ingrediente da massa e bata no liquidificador.

Com um papel toalha espalhe óleo por toda a frigideira.

Despeje no meio da frigideira e vá girando.

Você irá reparar que as bordas da massa irão se soltando, quando toda a massa se soltar da panela está no ponto de virar.

Cuidado para que a massa não fique grossa.

Leve as bananas salpicadas com canela no micro-ondas por 1 minuto.

Recheie as panquecas e decore com mel.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39652-panqueca-de-banana-super-light.html>