

# PANQUECA SÓ PROTEÍNAS

## INGREDIENTES

2 colheres de sopa de farelo de aveia  
1 colher de sopa de farelo/fibra de trigo  
1 ovo  
3 colheres de sopa de leite desnatado  
1 pitadinha de sal  
1 fatia de peito de peru  
1 fatia de queijo mussarela  
orégano e outros temperinhos a gosto

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes num pratinho.

Coloque numa frigideira antiaderente com um fiozinho de azeite.

Quando começar a soltar os cantinhos, vire para dourar o outro lado.

Coloque ainda na frigideira o queijo, o peito de peru e os temperinhos.

Retire, dobre ao meio e aproveite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41889-panqueca-so-proteinas.html>