

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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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