

PANQUECA FOFÍSSIMA PARA DIETA COM RESTRIÇÃO DE AÇÚCAR

INGREDIENTES

- 2 ovos inteiros
- 2 xícaras de leite desnatado
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 3 colherinhas, de chá, de fermento em pó
- 1 colherinha e meia, de chá, de sal
- 1 colherinha, de café, de adoçante culinário
- 3 colheres de sopa bem cheia de óleo vegetal de sua preferência

MODO DE PREPARO

Bata muito bem no liquidificador: os ovos e o leite. Cerca de 3 minutos, potência máxima.

Acrescente a farinha, o fermento, o açúcar e o sal, peneirados e bata por mais 3 minutos.

Por último junte o óleo, batendo por mais 4 minutos.

O grande segredo desta massa é bater muito bem.

Despeje em uma vasilha e feche deixando descansar na geladeira por cerca de 30 minutos.

Dica 1: fica mais leve se guardada de um dia para o outro.

Dica 2: se a panqueca ficar muito grossa, acrescente mais leite. Vá colocando aos poucos.

Para fritar: aqueça uma frigideira anti-aderente ligeiramente untada (apenas para a primeira).

Despeje a massa com uma concha rasa ou colher de servir.

A massa estará boa para virar quando bolhinhas estourarem.

Use uma espátula para virar.

Use o recheio de sua preferência.

Costumo fazer com queijo, presunto e meia colher de sopa de carne moída bem sequinha.

Cubro com molho branco e queijo ralado finalizando com um fio de azeite, levando ao forno para gratinar.

Dica 3: Pode também polvilhar alho torrado e castanha do Pará depois de gratinadas.

Sirva com salada verde, tomates e cebola, temperadas com limão.

Impossível comer duas - queremos sempre muito mais!!!

Esta massa pode ser usada também para panquecas com recheio doce.

Excelente para o lanche da tarde - acrescente banana prata bem madurinha, picada aos cubos.

Recheie com geleia ou outro doce bem cremosinho.

Se for diabética (meu caso) use geleias Diet.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42403-panqueca-fofissima-para-dieta-com-restricao-de-acucar.html>