

PANQUECA PROTEICA RECHEADA (ANABÓLICA)

INGREDIENTES

2 bananas
4 claras
2 colheres de aveia
2 colheres de linhaça dourada
1 scoops (dosador) de whey Protein
1/2 colher de canela em pó
adoçante a gosto se preferir (para a massa)
uvas passas se desejar (para o recheio)
Margarina para untar

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes exceto as bananas.

Unte com um pincel ou guardanapo a frigideira e aqueça. (Se tiver uma frigideira antiaderente melhor).

Pegue uma concha (essas conchas de servir feijão) ela vai servir como medida.

Cada concha vai equivaler a uma panqueca.

Despeje no meio da frigideira e vá girando, espalhando a massa de uma forma uniforme por todo o fundo da frigideira.

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

Amasse bem as bananas com um garfo se preferir coloque uvas passas.

Recheie as panquecas com as bananas amassadas.

Rende 2 ou 3 porções

Pouco carboidrato, sem açúcar e rica em proteínas, perfeito para café da manhã ou lanche da tarde. O recheio pode colocar morangos amassados com iogurte natural e adoçante ou até geleia light/diet. Peito de Peru com Queijo branco. Espero que gostem!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42946-panqueca-proteica-recheada-anabolica.html>