

# PANQUECA DUKAN

## INGREDIENTES

3 ovos

160 g de leite em pó desnatado

50 ml de água quente (ou menos, dependendo da consistência da massa)

Fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Bata os ovos e o leite em pó no liquidificador até homogeneizar.

Aos poucos, adicione a água, com cuidado pra massa não ficar muito mole.

A massa está no ponto quando ficar pastosa.

Coloque em uma frigideira antiaderente, espere cozinhar a parte de baixo e vire com cuidado.

Se preferir, unte a frigideira com azeite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45141-panqueca-dukan.html>