

PANQUECA RÁPIDA SEM GLÚTEN SEM LACTOSE

INGREDIENTES

2 ovos

1 copo (de requeijão) de creme de arroz ou arrozina

2 copos de água filtrada

1 colher de sopa de maisena

1 colher de sopa de margarina (sem glúten)

1 colher de sopa de fermento em pó (químico/comum)

MODO DE PREPARO

Preparo:

Bata tudo no liquidificador, preferencialmente os líquidos primeiro e os ovos são inteiros (clara e gema).

Coloque em um refratário de vidro (ou porcelana etc) que não tenha contato com glúten. E deixe descansar por um tempo.

Depois pegue uma frigideira adequada para frigar panquecas (altura baixa).

Mexa a massa no refratário.

Pingue óleo ou margarina na frigideira e deixe aquecer a panela.

A medida que uso para cada panqueca é a de uma concha de feijão.

Dore bem de um lado e com uma espátula larga vire as panquecas.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/49201-panqueca-rapida-sem-gluten-sem-lactose.html>