PANQUECA DE AVEIA

INGREDIENTES

1 ovo

3 colheres (sopa) cheias de farinha de trigo

50 ml de leite ou 1 colher (sopa) rasa de leite em pó com 50 ml de água

1 colher (sopa) cheia de aveia (farelo de aveia ou aveia em flocos finos)

1 colher (sopa) rasa de óleo de soja (ou óleo de coco)

2 pitadas de sal (para receita salgada)

1/2 colher (chá) de açúcar (para receita doce)

1 pitada de fermento (opcional)

1/3 colher (chá) de canela em pó ou 5 pitadas de canela (opcional)

manteiga ou óleo para untar

recheio a gosto

MODO DE PREPARO

Em um pote ou recipiente, bata o ovo com um garfo até fazer uma espuma

Acrescente a farinha e misture bem até formar um creme

Acrescente o leite e misture bem

Acrescente a aveia e o óleo

Acrescente o sal ou açúcar, o fermento e a canela

Separe uma frigideira e unte

Em seguida, despeje uma porção da massa

Ascenda o fogo e cozinhe em fogo baixo; espere a massa secar um pouco e tampe por cerca de 30 segundos

Quando a borda começar a soltar, vire

Repita o processo até a massa começar a ficar um pouquinho queimadinha/tostada e retire

Feita as demais porções, ponha o recheio de sua preferência e sirva

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/9600-panqueca-de-aveia.html