PANQUECA FIT

INGREDIENTES

3 ovos;

200ml de leite desnatado ou de sua preferência (amêndoa, arroz, etc...);

1 banana grande;

1 xícara de aveia (aproximadamente 80g);

2 scoops de whey de sua preferência (eu uso de chocolate ou baunilha) ou 2 colheres de sopa de chocolate em pó;

Adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO

Adicionar em um liquidificador primeiro os ingredientes úmidos (leite, ovos e banana) para misturar melhor e depois os secos (whey e aveia e adoçante);

Na frigideira coloque uma quantidade da massa suficiente para cobrir o fundo;

Depois de dourar um lado, vire, deixe mais 5

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/1925-panqueca-fit.html