

# PANQUECA FUNCIONAL

## INGREDIENTES

1 banana  
10 g de farinha de coco  
5 g de cacau sem açúcar  
15 g de suplemento proteico  
1 ovo  
morangos ou kiwis a gosto

## MODO DE PREPARO

Amasse a banana e depois incorpore todos os ingredientes (exceto as frutas)

Leve à frigideira com um fio de azeite de oliva ou óleo de coco; aguarde dourar ambos os lados

Depois de pronta, coloque as frutas picadas sobre a panqueca

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/9597-panqueca-funcional.html>