

# PANQUECA INTEGRAL

## INGREDIENTES

- 1 xícara de leite
- 1 xícara de flocos de aveia
- 2 ovos
- 1 colher (sobremesa) de gergelim preto
- 1 colher (sobremesa) de linhaça dourada
- 1 castanha do Pará ralada
- sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos

Eu gosto de untar com um pouquinho de manteiga

Bom apetite

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/1371-panqueca-integral.html>