

LANCHINHO DE FRIGIDEIRA DELICIOSO PARA VOCÊ FAZER NA HORA DO LANCHE OU CAFÉ DA MANHÃ

INGREDIENTES

```
<ul>
<li style="list-style-type: none;">
<ul>
<li>½ xícara (chá) de coco ralado sem açúcar</li>
</ul>
</li>
</ul>
<ul>
<li style="list-style-type: none;">
<ul>
<li>1 banana madura</li>
</ul>
</li>
</ul>
<ul>
<li style="list-style-type: none;">
<ul>
<li>mel para servir (opcional)</li>
</ul>
</li>
</ul>
<ul>
<li style="list-style-type: none;">
<ul>
<li>2 ovos inteiros</li>
</ul>
</li>
</ul>
&nbsp;
```


MODO DE PREPARO

<li style="list-style-type: none;">

Inicie batendo um ovo numa tigela com um garfo e reserve.

<li style="list-style-type: none;">

Em um prato, amasse uma banana madura e junte-a com o ovo na tigela.

<li style="list-style-type: none;">

Na sequência, acrescente o coco ralado sem açúcar e torne a bater com o garfo.

<li style="list-style-type: none;">

Aqueça no fogo uma frigideira antiaderente levemente untada com óleo de coco e depois adicione uma porção da mistura no centro dela.


```
<ol>
<li style="list-style-type: none;">
<ol>
<li>Assim que dourar por baixo, vire com uma espátula e doure do outro lado também. Retire e passe para um prato.</li>
</ol>
</li>
</ol>
<ol>
<li style="list-style-type: none;">
<ol>
<li>Repita o processo para fazer os outros lanchinhos, até acabar a massinha.</li>
</ol>
</li>
</ol>
<ol>
<li style="list-style-type: none;">
<ol>
<li>Se desejar, regue com mel, sirva e delicie-se com seu saboroso lanchinho de frigideira! Você também pode servir seu lanchinho com iogurte com chia, morangos, nozes, etc.</li>
</ol>
</li>
</ol>
&nbsp;
&nbsp;
```

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/16253-lanchinho-de-frigideira-delicioso-para-voce-fazer-na-hora-do-lanche-ou-cafe-da-manca.html>