

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

INGREDIENTES

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

½ xícara (chá) de coco ralado sem açúcar

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

1 banana madura

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

mel para servir (opcional)

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

2 ovos inteiros

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.

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

Assim que dourar por baixo, vire com uma espátula e doure do outro lado também. Retire e passe para um prato.

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

Repita o processo para fazer os outros lanchinhos, até acabar a massinha.

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

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.

©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-manha.html>