

TROQUE O PÃOZINHO FRANCÊS POR ESSE PRATO FIT DE AVEIA COM MAÇÃ E VERÁ OS PONTEIROS DA BALANÇA DESPENCAREM

INGREDIENTES

mel (a gosto)

óleo de coco (para untar a frigideira)

500 ml de água quente

canela em pó a gosto (opcional)

2 xícaras (chá) de aveia em flocos

2 maçãs com casca

MODO DE PREPARO

Coloque a aveia em flocos em uma vasilha de vidro.

Para hidratar a aveia, derrame a água bem quente sobre ela.

Espere 5 minutos para a aveia hidratar e ficar inchada.

Lave e rale as maçãs sem tirar a casca.

Acrescente as maçãs raladas na vasilha da aveia hidratada, colocando também a canela em pó, se quiser.

Com uma colher, faça uma mistura com tudo.

Pegue uma frigideira, de preferência anti aderente e unte com um pouco de óleo de coco.

Coloque a mistura, nivele com a colher para ficar uniforme e feche a frigideira com uma tampa. Você pode escolher fazer uma “panqueca” só, usando a mistura toda, ou fazer algumas ‘panquequinhas’, usando partes da mistura.

Mantenha em fogo baixo até ficar dourada. Deixe a frigideira sem a tampa, na metade do tempo.

Transfira para um prato, se quiser regue com mel, sirva e aprecie sua deliciosa aveia com maçã!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/17167-troque-o-paozinho-frances-por-esse-prato-fit-de-aveia-com-maca-e-ver-a-os-ponteiros-da-banca-despencarem.html>