

# 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

<ol>  
<li>Coloque a aveia em flocos em uma vasilha de vidro.</li>  
<li>Para hidratar a aveia, derrame a água bem quente sobre ela.</li>  
<li>Espere 5 minutos para a aveia hidratar e ficar inchada.</li>  
<li>Lave e rale as maçãs sem tirar a casca.</li>  
<li>Acrescente as maçãs raladas na vasilha da aveia hidratada, colocando também a canela em pó, se quiser.</li>  
<li>Com uma colher, faça uma mistura com tudo.</li>  
<li>Pegue uma frigideira, de preferência anti aderente e unte com um pouco de óleo de coco.</li>  
<li>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.</li>  
<li>Mantenha em fogo baixo até ficar dourada. Deixe a frigideira sem a tampa, na metade do tempo.</li>  
<li>Transfira para um prato, se quiser regue com mel, sirva e aprecie sua deliciosa aveia com maçã!</li>  
</ol>

©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-balanca-despencarem.html>