

PANQUECA FITNNES DA ROSA

INGREDIENTES

1 banana (pode ser de qualquer uma menos a banana da terra)

1 ovo

2 colheres (sopa) de aveia flocos fino

MODO DE PREPARO

Amasse a banana na frigideira antiaderente para panquecas

A seguir, é só coloca em fogo baixo e assim que dourar de um lado, vire para o outro lado pra assar

Caso queira pode adicionar recheio da sua preferência também

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/1744-panqueca-fitnnes-da-rosa.html>