

PANQUECA DE BANANA PROTEICA

INGREDIENTES

- 1 banana nanica
- 1 colher pequena de canela
- 2 colheres grandes de aveia
- 1 scoop de whey
- 1 cooler grande de pasta de amendoim
- 1 ovo
- 1 colher pequena de manteiga light sem sal

MODO DE PREPARO

Amasse 1 banana nanica

Adicione a canela, aveia, whey, pasta de amendoim e misture bem

Após, misture o ovo e misture bem novamente

Em uma frigideira, derreta a manteiga

Após, coloque toda a massa e espalhe o máximo

Vire quando desgrudar da frigideira

Geralmente leva 2 minutos de cada lado em fogo médio

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/3973-panqueca-de-banana-proteica.html>