

# PANQUECAS SEM GLÚTEN E LACTOSE

## INGREDIENTES

1 ovo;

250ml de água

1 colher (sopa) de óleo vegetal

2 colheres (sopa) de farinha de grão de bico

2 colheres (sopa) de amido de milho

2 colheres (sopa) de farinha de aveia ou em flocos

sal e tempero a gosto.

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea

Despeje um pouco da massa em uma frigideira untada e frite ambos os lados

Repita este passo até acabar a massa

Recheie a gosto

Sugestões de recheio

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/5597-panquecas-sem-gluten-e-lactose.html>