

PANQUECA FIT FOFINHA

INGREDIENTES

1 banana nanica

1 ovo

1 colher de farinha de trigo integral

1 colher de leite desnatado

canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO

Com um garfo, amasse bem a banana

Adicione o ovo inteiro e bata com o garfo até que esteja incorporado

Coloque o leite, a farinha e a canela e bata bem

Em uma frigideira antiaderente quente e em fogo baixo, despeje a massa

Deixe com que ela se espalhe sozinha e tampe por uns 30 segundos

Vire a massa e doure do outro lado

Finalize com o recheio que preferir, recomendo geleias e pasta de amendoim

Caso use frigideira normal, unte com um fio de óleo de girassol ou coco

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/7750-panqueca-fit-fofinha.html>