

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

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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