

PANQUECA FUNCIONAL

INGREDIENTES

1 banana
10 g de farinha de coco
5 g de cacau sem açúcar
15 g de suplemento proteico
1 ovo
morangos ou kiwis a gosto

MODO DE PREPARO

Amasse a banana e depois incorpore todos os ingredientes (exceto as frutas)

Leve à frigideira com um fio de azeite de oliva ou óleo de coco; aguarde dourar ambos os lados

Depois de pronta, coloque as frutas picadas sobre a panqueca

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/9597-panqueca-funcional.html>