

# PANQUECA FIT

## INGREDIENTES

2 bananas maduras

1 ovo

4 colheres de farelo de aveia

1 colher (sobremesa) de canela

1 colher (sobremesa) rasa de fermento

## MODO DE PREPARO

Acrescente os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento

Depois da massa batida, acrescente o fermento e misture levemente

Em uma frigideira preaquecida em fogo baixo, frite as panquecas

Quando estiverem prontas as panquecas, pode colocar mel e frutas da sua preferência

©2025 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/10129-panqueca-fit.html>