

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

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/10290-panqueca-funcional.html>