

PANQUECA DE BANANA PROTEICA

INGREDIENTES

1 banana madura

1 ovo

2 colheres (sopa) de suplemento proteico sabor de chocolate (pode substituir por chocolate em pó 100% se você não faz o uso do suplemento)

2 colheres (sopa) de farinha de aveia (ou farinha de coco)

canela a gosto

MODO DE PREPARO

Bata bem o ovo

Amasse a banana (se quiser deixar uns pedacinhos de banana, é só não amassar muito)

Misture todos os ingredientes até ficarem homogêneos

Unte a frigideira com óleo de coco e ligue o fogo baixo

Coloque a massa na frigideira e tampe

Quando começar a soltar as bordas, vire a panqueca para cozinhar do outro lado

O suplemento proteico pode ser substituído pelo sabor de baunilha

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/11806-panqueca-de-banana-proteica.html>