

# PANQUECAS SEM GLÚTEN E LACTOSE

## INGREDIENTES

- 1 ovo;
- 250ml de água
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 2 colheres (sopa) de farinha de grão de bico
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia ou em flocos
- sal e tempero a gosto.

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea

Despeje um pouco da massa em uma frigideira untada e frite ambos os lados

Repita este passo até acabar a massa

Recheie a gosto

Sugestões de recheio

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/6393-panquecas-sem-gluten-e-lactose.html>