

Panqueca integral

Ingredientes

- 200 ml de leite
- 1 ovo
- 1/2 xícara de chá de farinha trigo integral
- 1/2 xícara de chá (60g) de aveia em flocos finos

Modo de fazer

- Bater todos os ingredientes no liquidificador até chegar a uma mistura lisa, homogênea;
- Pré-aquecer, untar a frigideira com um pouco de óleo e retirar o excesso com papel toalha.
- Espalhar a massa na frigideira até completá-la.
- Com a ajuda de uma espátula veja se as bordas já soltaram.
- Em menos de 1 minuto ela já pode ser virada.
- Utilizar o recheio de sua preferência (frango, carne, queijo...)

