



PANQUECA DIET

INGREDIENTES

1 copo de leite desnatado (250ml)
1 colher (sopa) de óleo
2 ovos
1 pitada de sal
3 colheres (sopa) de farinha de aveia
4 colheres (sopa) de farinha integral
recheio a gosto de carne moída, frango etc.
queijo ralado light para polvilhar a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador
Unte uma frigideira com um pouquinho de azeite e coloque a massa com uma concha
Quando começar a dourar as bordas, vire e deixe dourar o outro lado
Depois é só colocar o recheio de sua preferência e enrolar
Coloque um molho por cima