



Receitinhas

PANQUECA DE BANANA, LARANJA E AMEIXA

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 banana
- 1 laranja lima pequena
- 1 ameixa seca
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia

MODO DE PREPARO:

Amasse a banana, pique a ameixa e misture com a laranja, ovo e farinha de aveia formando uma massa homogênea. Unte a frigideira (com azeite ou óleo de coco) e deixe a panqueca dourar no fogo baixíssimo. Vire para dourar os dois lados.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

