

Massa de Espinafre Fit

Tem essas massinha prontas ajudam muito no lanche da tarde ou no jantar!

● Total 40 minutos 12 porções

Ingredientes

ou

2 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco (100 g)

ou

200 gramas de leite de vaca desnatado

ou

1 xícara de chá de farelo de aveia, cru (94 g)

ou

50 gramas de espinafre cru

ou

1 pitada de sal, cozinha (0 g)

ou

1 colher de sopa de óleo de soja (8 g)

ou

1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)

Método de preparo

1

Liquidifique todos os ingredientes [EXCETO O ÓLEO DE SOJA]. Até ficar bem lisa.

2

Liquidifique todos os ingredientes [EXCETO O ÓLEO DE SOJA].

3

Unte com o mínimo possível com o óleo uma frigideira pequena e antiaderente. Use um pincel culinário ou com um guardanapo de papel. Aqueça e vá fazendo as panquecas.

4

Fique atenta ao atenda ao rendimento. A receita deverá produzir 12 unidades.

5

Poderá manter na geladeira (por uns 5 dias) ou congelar por 3 meses.