

Panqueca de iogurte com aveia

1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

1 colher de sopa cheia de aveia (15 g)

ou

30 gramas de iogurt corpus zero

ou

1/2 colher de chá de fermento (2 g)

ou

4 unidades médias de morango cru (48 g)

ou

1 unidade média de kiwi (76 g)

ou

5 unidades médias de uva (40 g)

ou

1 colher de chá de mel (3 g)

Método de preparo

1

Misture com um garfo, o ovo, aveia, iogurte zero, o fermento e leve p assar na frigideira untada.

2

Decore por cima com frutas e um fio de mel.