

Panqueca vegetariana

A ingestão de aveia contribuirá para o controle da saciedade por ser fonte de B-glucana, um fibra solúvel. Ou seja, promove um esvaziamento gástrico mais lento, por formar uma consistência mais espessa no estômago, e diminui a absorção de gorduras.

● Total 35 minutos 10 porções

Ingredientes

ou

1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado ou leite vegetal (165 g)

ou

1 cenoura média cozida (180 g)

ou

1 ovo (45 g)

ou

10 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (180 g)

ou

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)

ou

1 pitada de sal, cozinha (0 g)

ou

1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)

ou

Abóbora cozida (500 g)

ou

2 tomates picados (200 g)

ou

1 xícara de chá de salsinha picada (60 g)

Método de preparo

1

Faça um creme com a abóbora cozida, o tomate picado e a salsinha. Adicione sal e pimenta a gosto.

2

Bata todos os outros ingredientes no liquidificador.

3

Unte uma frigideira com azeite, adicione um pouco da massa e espera dourar dos dois lados.

4

Unte uma frigideira com azeite

5

Retire do fogo e recheie as panquecas.