

Panqueca americana zero glúten, zero caseína e zero lactose

Ideal para quem tem intolerâncias e/ou alergias alimentares. Perfeitas para colocar na lancheira das crianças. Rende de 12 a 15 porções. Depende do tamanho das panquecas.

Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

1 pitada de sal, cozinha (0 g)

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

ou

20 gramas de adoçante Xilitol

ou

1 xícara de chá de farinha de arroz, branco (158 g)

ou

160 gramas de leite de coco

ou

1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

Método de preparo

1

Misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea

2

Adicione o fermento no final e misture delicadamente

3

Em uma frigideira untada com azeite de oliva, em fogo baixo, distribua a massa em pequenas quantidades

4

Quando começar a borbulhar em cima, vire as panquecas, aguarde alguns segundos e retire.