

Panqueca de girassol

Super intestino

● Total 10 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

1 colher de sopa de farinha de semente de girassol, parcial pobre em gordura (4 g)

ou

1 colher de sopa de farinha de linhaça (10 g)

ou

1 colher de café de semente chia

ou

1 pitada de sal, cozinha (0 g) e temperos à gosto

Método de preparo

1
Misture o ovo e coloque os demais ingredientes. Asse em frigideira untada até dourar.

2
Misture o ovo e coloque os demais ingredientes. Asse em frigideira untada até dourar.