

PANQUECAS AMERICANAS FITNESS DE BANANA E AVEIA



Ingredientes:

- ♥ 3 Bananas (Duas para massa e uma para decorar as panquecas)
- ♥ 2 Xícaras de Farinha de Aveia
- ♥ 2 Ovos – (Se quiser pode usar Duas Claras e uma Gema para ficar mais saudável ainda)
- ♥ 1 Colher de Sopa de Óleo de Coco ou Manteiga Ghee (derretido)
- ♥ 1 Pitada de Sal Rosa ou Sal Marinho
- ♥ 3 Colheres de Sopa Cheias de Mel

Opcional/ A Gosto :

- ♥ 3 Gotas de Adoçante ou 2 Colheres de Café de Açúcar Demerara (ou Açúcar Mascavo)
- ♥ Leite de Coco ou Leite Desnatado – A GOSTO (Para dar ponto na Massa)
- ♥ 1 Colher de Chá de Fermento (eu gosto de usar porque deixa fofinho)
- ♥ Canela – A GOSTO

Guria Chique



O Diário da Garota Moderna

Modo de Preparo I – A Massa:

Corte 2 bananas e coloque no liquidificador (ou mixer, ou nas mãos mesmo – eu prefiro no liquidificador) até ficar numa consistência mole, depois bata junto as aveias, ovos, óleo de coco, com a pitada de sal, fermento e o adoçante. Acrescente Canela na massa se preferir!

Para dar ponto na massa vai colocando o leite aos poucos e quando a mistura estiver homogeneia já pode separar para fritar.

Modo de Preparo II – Fritando as Panquecas:

Pegue uma frigideira (de preferência com antiaderente), pincele com um pouco de óleo de coco derretido, em fogo baixo espere esquentar e com uma concha pequena pegue a massa e vai derramando aos poucos na frigideira e preenchendo com camada fina e espere começar a dourar nas bordas e dar sinais borbulhando, vire a panqueca e espere dourar e retire da frigideira e repita o passo.

Observação: Só pincele sua frigideira se não tiver antiaderente, se tiver não precisa se preocupar porque como já tem o óleo de coco na massa, não irá grudar.

Modo de Preparo III – Servindo:

Separe as Panquecas Fritas, coloque em cada prato uma em cima da outra e monte como preferir. Pegue a outra banana, corte em rodelinhas finas e enfeite os pratos. Sirva como preferir polvilhado com canela e com Mel (ou a calda que você desejar).

[Dica: Uma ótima opção é também com pasta de amendoim ou Alfarroba com Creme de Avelã!](#)

Bem, espero que tenha gostado da receita!

Beijos,



Gi Santos

AUTORA DO BLOG GURIA CHIQUE

contato@guriachique.com

www.guriachique.com