

A Panqueca de Claras com Whey Proteína é a receita ideal para matar as formiguinhas da barriga!

De vez em sempre a gente sente a necessidade de comer algo doce, e nada melhor que algo doce e saudável.

O sabor do whey protein fica por sua preferência. Na receita da foto utilizei sabor chocolate.



Vamos à receita?

PANQUECA DE CLARAS COM WHEY PROTEIN

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Lanches e Petiscos

Tempo de Preparo: 5 mins

Tempo de Cozimento: 5 mins

Tempo Total: 10 mins

Rendimento: 1 unidade

Ingredientes

- 2 claras de ovo
- ½ scoop de whey protein sabor chocolate
- 1 colher (sopa) de aveia (pode ser qualquer tipo...)
- ½ colher (café) de fermento químico

Como faz?

1. Mistura bem todos os ingredientes e despeja em uma frigideira antiaderente (ou untada com óleo de coco).
2. Espalhe a mistura na frigideira, com a ajuda de uma colher, e tampe por 1-2 minutos.
3. Vire o lado para "dourar" por completo.
4. Obs: eu fiz uma caldinha de whey de pasta de amendoim com água, polvilhei canela e aveia. Mas você pode variar o recheio!



Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.