

Essa receita é uma mistura de pão + panqueca. A textura é de pão e o formato de panqueca e essa união é hiper saudável e muito fácil de fazer.

Esse é um dos pratos que podemos obter com a [farinha da semente de melão](#). Muitos seguidores tem perguntado como consumi-la, então resolvi postar esta maravilha.

O grande truque para alcançar a textura de pão é o cozimento leve na frigideira. Para isso eu utilizo o truque das grades do fogão: coloco uma por cima da outra para afastar a chama da frigideira. Isso não permite que ela esquente a ponto de “fritar” nossa Pãoqueca =D



Vamos à receita?

4.0 from 1 reviews

PÃOQUECA (SEM GLÚTEN SEM LACTOSE)

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Pães e Farinhas

Tempo de Preparo: 3 mins

Tempo de Cozimento: 3 mins

Tempo Total: 6 mins

Rendimento: Porção individual

Ingredientes

- 2 claras de ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha da semente de melão (ou qualquer outra farinha da sua preferência)
- 2 colheres (sopa) de aveia sem glúten
- 3 colheres (sopa) de leite de coco
- ½ colher (chá) de fermento químico
- Gergelim preto a gosto
- 1 colher (sopa) de creme de ricota para rechear

Como faz?

1. Em um liquidificador (pequeno de preferência) bata as claras, com a farinha, aveia, leite de coco e fermento. Bata por 1 minuto.
2. Obs: utilize o truque das grades do fogão (coloque as grades do fogão, uma sobre a outra, usei duas grades.. para que a chama não fique tão perto da frigideira)
3. Unte uma frigideira com óleo de coco e deixe esquentar levemente.
4. Despeje a mistura líquida, espalhe gergelim preto na superfície e tampe por 1 minuto.
5. Vire o lado e tampe para dourar por completo.
6. Sirva com creme de ricota light.

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.