



Panquecas sem Glutén



Maria Gabriela Goulart
www.mariagabrielagoulart.com.br
(31) 8877-0740

Ingredientes:

1 ovo
60grs de maizena
250ml de leite (1 copo)

Modo de preparo:

Bater o ovo com fuê ou garfo, adicione o amido de milho (ex.maizena) e misturar um pouco. Colocar aos poucos o leite misturando até que o amido esteja totalmente dissolvido.

Esquentar uma frigideira, colocar algumas gotas de óleo, passar levemente um guardanapo de papel toalha. Despejar com uma concha a massa da panqueca, virando a frigideira para que fique bem redonda.

Fritar dos dois lados.

Esse procedimento deve ser feito com cada panqueca.

Recheiar com carne moída, palmito, espinafre ou legumes refogados.

Pode também ser recheado com banana, geléia variadas, glicose de milho, mel ou simplesmente polvilhar açúcar na panqueca.

Obs: o recheio pode ser tanto doce quanto salgado. Use sua criatividade e deixe sua alimentação mais saudável utilizando sempre ingredientes variados. Pode ser acrescentado também algum legume ou verdura na massa da panqueca e bater no liquidificador.

A sugestão que deixo é do receio de banana: corte bananas em fatias, na quantidade desejada. Polvilhe açúcar e canela. Leve por 1 minuto ao micro-ondas. Desligue, dê uma mexida com uma colher e deixe por mais 30 segundos. Se quiser que fique mais cremoso, coloque um pouco de água e deixe no micro por mais 1 minuto.

Esse recheio fica muito saboroso.

Ele pode ser feito também na frigideira.

ALC Comunicação e Marketing

Rua Estácio de Sá, 10/24 - Gutierrez - Belo Horizonte/MG 30.430-010 Tel.: 31 3334.2533
falecom@programavivercomestilo.com.br

www.programavivercomestilo.com.br