



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)  
MSc. Ciências dos Alimentos  
Especialista em Saúde Quântica

## **PANQUECA TIPO PÃO DE FRIGIDEIRA**

### **INGREDIENTES:**

2 colheres tamanho sopa de farinha de grão de bico ou de algum cereal (arroz ou milho) ou tubérculo (batata doce ou polvilho)  
1 colher tamanho sopa de flocos de quinoa ou de amaranto ou de aveia  
1 colher tamanho sopa de fibras: farelo de aveia ou psillium ou linhaça triturada  
1 colher tamanho sopa de sementes: chia ou gergelim ou girassol (as de girassol podem ser previamente torradas)  
1 pitada de sal não refinado  
Ervas a gosto (pimenta, cúrcuma, orégano, páprica, etc.)  
5-7 colheres de sopa de água (para ficar uma massa homogênea, cremosa)

### **MODO DE PREPARO:**

Misturar todos os ingredientes. Aquecer uma frigideira antiaderente com um fio de azeite ou uma ponta de faca de manteiga. Despejar e espalhar a mistura na frigideira, cozinhar 1-2 minutos de cada lado, até ficar dourado.

Obs.: procure variar os ingredientes a cada preparo. Pode-se fazer uma mistura com várias porções dos ingredientes secos e guardar, misturando partes iguais da mistura com água quando for preparar a panqueca.



[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) - (0xx48) 9966-5275 (Whatsapp)

Site: [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / Instagram: @nutrijulietaritta

Facebook: Nutricionista Juliete C. Ferreyra Ritta

R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade 88036-003  
Florianópolis - SC