



RECEITAS DA FIA

Panqueca de Quinoa

www.receitasdafia.com/receitas/panqueca-de-quinoa

Uma receita super fácil e saudável para você fazer no seu café da manhã ou para um jantar mais leve, é só complementar com o recheio da sua escolha!

Panqueca de Quinoa Image courtesy of iStockphoto.com

 20 min

 8 porções

Ingredientes

- 1 pote de [logurte integral](#)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de [Leite](#)
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de [quinoa em flocos](#)
- 1 xícara (chá) de [amido de milho](#)
- 1/2 colher (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de sal

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
2. Aqueça em fogo baixo uma frigideira média untada com pouco azeite e coloque uma porção da massa, cobrindo todo o fundo.
3. Deixe fritar até secar a superfície.
4. Vire a panqueca do outro lado e deixe-a fritar por alguns instantes.
5. Repita o procedimento até acabar a massa.

www.receitasdafia.com