



# PANQUECA INTEGRAL FÁCIL

## Ingredientes

- 1 ovo
- 1 xícara de chá de leite
- 1 xícara de chá de Farinha de Trigo Maria Inês Integral

## Modo de preparo

- 1) Em um recipiente, coloque todos os ingredientes e bata com um mixer (ou pode ser no liquidificador) até misturar bem.
- 2) Em uma frigideira antiaderente, esquente um pouco de azeite, despeje uma concha da massa, espalhe bem pela frigideira e deixe cozinhar (cerca de 1 minuto).
- 3) Com uma espátula, vire a massa e deixe dourar o outro lado.
- 4) Repita o processo com toda a massa.
- 5) Recheie as panquecas como preferir e sirva.

