

Panqueca de trigo sarraceno

5 porções

Ingredientes

ou

250 gramas de leite de vaca semidesnatado

ou

15 colheres (sopa) de farinha de trigo sarraceno (150 g)

ou

2 gramas de sal dietético

ou

1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

ou

3 colheres de sopa de azeite de oliva (24 g)

Método de preparo

1

Hidrate a linhaça em 1/4 de xícara de água

2

Bater todos os ingredientes no liquidificador e prepare as panquecas na frigideira. Recheiar a gosto.