

# PANQUECA VEGANA DE BANANA

## INGREDIENTES

1 banana  
2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos  
1 colher (chá) de fermento químico  
1 colher (chá) de semente de chia ou qualquer outra de sua preferência  
Óleo vegetal de sua preferência

## MODO DE PREPARO

Amasse a banana até ficar totalmente amassada, acrescente a aveia aos poucos e vá misturando até formar uma massa homogênea  
Deixe por 5 minutos para que a aveia hidrate e fique mais nutritiva  
Pegue uma frigideira, coloque um pouco do óleo, espalhe e, logo em seguida, coloque a mistura da panqueca  
Deixe fritar de um lado, vire, deixe fritar do outro, pode tirar

©2022 todos os direitos reservados a Mais Gostoso

<https://maisgostoso.com/receita/369-panqueca-vegana-de-banana.html>