



Luciana Carvalho ✓

@lucarvalhonutri.infantil

**Luciana
Carvalho**
ESPECIALIZADA EM
SÍNDROME DE DOWN, AUTISMO E TOAH

RECEITA PANQUECA DE ABACATE

Ingredientes

- ½ abacate
- 1 banana pequena
- 3 ovos
- 1 colher de sobremesa de farelo de aveia



Instruções

1. Triture a banana e a polpa do abacate no liquidificador ou processador de alimentos.
2. Transfira as frutas trituradas para uma tigela e junte os ovos e o farelo de aveia. Misture tudo até ficar uniforme.
3. Leve uma frigideira antiaderente pequena ao fogo baixo e espalhe nela uma porção da massa da panqueca. Após dourar, vire a panqueca para assar do outro lado.
4. Repita o processo até acabar com toda a massa da panqueca.