



**COZINHA FÁCIL**  
- ANDRÉ TELES -

## PANQUECA SALGADA

### *Ingredientes*

2 ovos;

2 colheres de farinha de aveia misturada com meia colher de sopa de leite em pó;

1 colher de requeijão light / sal

### *Modo de preparo*

Misture os ingredientes com o garfo ou em liquidificador, leve à frigideira com ela pincelada com azeite e bem quente em fogo alto. Deixe assar e vire.

Recheie como preferir. Sugestões: stroganoff de frango desfiado, queijo coalho ou branco, patê de frango, verduras, atum, sardinha...

**Sugestões André Teles:** Excelente opção para café da manhã, lanche ou até mesmo jantar a nossa panqueca salgada é uma excelente alternativa também para a sua refeição pós treino. É uma refeição completa que reúne os melhores nutrientes, carboidrato da mais alta qualidade (aveia) e boas proteínas também garantindo muito sabor e qualidade. Você pode colocar na lancheira do seu filho, levar em uma marmita para lanche no trabalho ou fazer para a família toda jantarem juntos. Excelente opção.