PANQUECA DE ESPINAFRE COM CREAM CHEESE SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

Massa:

1 xícara de leite sem lactose (ou leite de arroz)

1 1/2 xícara de farinha de arroz

1 ovo

1/2 xícara de azeite

1 colher (chá) de sal marinho

Recheio:

2 colheres (sopa) de manteiga

1 cebola bem picadinha

1 xícara de leite sem lactose

3 xícaras de espinafre bem lavado e processado

2 colheres (sopa) de farinha de arroz

sal marinho a gosto

Cobertura:

4 colheres (sopa) de manteiga

3 colheres de farinha de arroz

1 pote de cream cheese

30 g de queijo parmesão para ralar

1 copo de leite sem lactose

sal marinho a gosto

MODO DE PREPARO

Massa:

Coloque no liquidificador os líquidos e misture tudo batendo.

Vai colocando a farinha de arroz aos poucos enquanto mistura os ingredientes no liquidificador.

Após bater, reserve a massa.

Recheio:

Derreta a manteiga na panela e coloque a cebola. Refogue bem até que ela fique bem douradinha.

Misture a farinha de arroz fazendo uma massa bem consistente.

Coloque o leite aos poucos mexendo sempre bem.

Acrescente o espinafre e o sal, e deixe refogar por cerca de 2 minutos.

Cobertura:

Derreta a manteiga e coloque a farinha fazendo uma massa.

Em seguida misture o leite e o pote de cream cheese. Misture durante um minuto no fogo baixo.

Coloque 30 g de queijo parmesão ralado e deixe mais um minuto mexendo no fogo baixo.

Montagem:

Pegue uma frigideira própria para fazer panquecas e aos poucos coloque a massa uma a uma. Asse e faça os discos.Reserve as massas.

Recheie as massas com o espinafre.

Coloque em um refratário.

Cubra com o creme de cobertura.

Leve ao forno baixo por cerca de 25 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14369-panqueca-de-espinafre-com-cream-cheese-sem-gluten.html