

# PANQUECA SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

4 ovos

1 folha de couve

tomate a gosto

cebola a gosto

sal a gosto

queijo mussarela a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata as claras dos ovos até ficar bem espumado. Média de 5 minutos batendo.

Em uma assadeira, refogue a cebola, o tomate e a couve com sal na manteiga.

Coloque as claras em uma assadeira untada com manteiga.

Coloque os ingredientes refogados.

Feche e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15109-panqueca-saudavel.html>