

PANQUECA INTEGRAL DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

1 xícara de leite semidesnatado
1 xícara de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 ovo
300 g de brócolis cozido
1 dente de alho
Sal a gosto
Molho de tomate
2 copos de requeijão

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Bata tudo no liquidificador: a farinha, o leite, o ovo, o azeite e adicione sal a gosto.

Em uma frigideira com um pouco de azeite, despeje a massa e retire depois que estiver bom dos dois lados.

RECHEIO:

Recheio: Frite o alho no azeite, adicione o brócolis cozido e refogue por 10 minutos.

Tempere com sal a gosto.

MONTAGEM:

Montagem: Abra a massa e recheie com o brócolis e o requeijão.

Enrole a massa e coloque em uma forma, cubra com a massa de tomate e deixe assar por 10 minutos no forno alto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15715-panqueca-integral-de-brocolis.html>