

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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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