

# PANQUECA DE ESPINAFRE INTEGRAL

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 2 xícaras (de 250 ml) de leite desnatado

2 ovos

4 colheres (sopa) de azeite ou óleo de coco

2 xícaras (de 250ml) de folhas de espinafre

2 xícaras (de 250ml) de farinha de trigo integral

1 colher (chá) de sal rosa

### SUGESTÃO DE RECHEIO:

Sugestão de recheio: 500 g de patinho moído

azeite

alho

cebola

salsinha

orégano

1 batata doce pequena, cozida e massada como purê

2 colheres (sopa) de molho de tomate ou barbecue

### COBERTURA:

Cobertura: molho de tomate

queijo de sua preferência

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa: Num liquidificador, adicione o leite, os ovos, o óleo, o espinafre e bata.

Depois, acrescente a farinha e bata por cerca de 3 minutos.

Use uma frigideira anti-aderente para assar a massa.

Caso não tenha, unte a frigideira com óleo.

Após assar toda a massa, reserve.

## RECHEIO:

Recheio: Em uma panela, com um fio de azeite, refogue o alho e a cebola.

Acrescente o patinho moído e refogue em fogo alto, mexendo sempre para não criar água.

Acrescente sal a gosto, salsinha e orégano.

Com a carne já refogada, acrescente a batata doce e o molho de tomate ou barbecue e misture bem.

Recheie a panqueca com a carne e coloque em uma forma.

Adicione o molho de sua preferência e acrescente queijo por cima para gratinar.

Coloque a forma com as panquecas no forno à 180° C até o queijo derreter ou dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18519-panqueca-de-espinafre-integral.html>