

# PANQUECA DE FRANGO INTEGRAL

## INGREDIENTES

### PARA A MASSA:

Para a massa: 1/2 xícara (chá) da farinha de aveia

1/2 xícara (chá) da farinha de trigo integral

1 ovo

200 ml do leite desnatado

### PARA O RECHEIO:

Para o recheio: 1 tomate picado

1 cebola picada

200 g do filé de frango desfiado

sal a gosto

1 colher (sobremesa) da salsinha picada

## MODO DE PREPARO

Inicialmente, faça a mistura dos ingredientes secos.

Acrescente as claras e misture usando mixer ou liquidificador.

Adicione leite desnatado e faça mistura até chegar à massa homogênea.

Preaqueça a frigideira antiaderente e unte usando um pouco do azeite.

Espalhe a massa, fazendo giro da frigideira até completar a mesma.

Com ajuda da espátula, desgrudar as bordas da massa e virar a panqueca para que a outra face seja cozinhada.

Recheie as panquecas usando frango, feche e faça decoração utilizando salsinha.

O preparo está pronto para consumo.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18813-panqueca-de-frango-integral.html>