

PANQUECA INTEGRAL LIGHT

INGREDIENTES

SUGESTÃO DE RECHEIO:

Sugestão de recheio: 2 colheres (sopa) de creme ricota light

1 colher (sopa) de tomate picado

anjeriço a gosto

tomilho a gosto

alecrim a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador (com exceção da chia).

Por último, misture-a sem bater.

Faça os discos de panqueca na frigideira e coloque o recheio de sua preferência.

Sirva a panqueca aberta.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18989-panqueca-integral-light.html>