

PANQUECA INTEGRAL DE QUEIJO COM BRÓCOLIS E CENOURA

INGREDIENTES

1 cabeça de brócolis japonesa cozida no vapor

1 litro de leite

3 ovos

1 cenoura ralada

2 xícaras de farinha de trigo

150 g de queijo minas padrão ralado

50 g de queijo parmesão ralado

noz-moscada e sal a gosto

150 g de creme de leite

1 tablete de caldo de bacon

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Bata no liquidificador, 1/2 xícara de farinha de trigo integral, 1/2 xícara de farinha de trigo, 1 xícara de leite, 2 ovos e sal a gosto.

Bata até homogenizar e ficar em ponto de panqueca.

Caso necessário, acrescente mais leite ou farinha.

RECHEIO:

Recheio: Coloque em uma panela antiaderente, o brócolis pré cozido no vapor, cortado em pequenos pedaços com um fio de azeite extra virgem.

Dê uma leve fritada no brócolis e adicione um tablete de caldo de bacon ralado e continue mexendo até homogenizar.

Quando estiver homogêneo, adicione o creme de leite e o queijo minas ralado.

Mexa até ver que o queijo derreteu e apague o fogo.

Deixe esfriar e recheie as panquecas.

MOLHO BRANCO:

Molho branco: Em uma panela a parte, coloque 600 ml de leite com 3 colheres (sopa) de manteiga aquecida.

Num copo a parte, dilua 2 colheres (sopa) de trigo em 100 ml de leite.

Adicione a mistura do copo à panela com o leite e a manteiga que devem estar quentes e mexa sem parar até

engrossar.

A medida que der ponto, adicione pimento-do-reino, noz-moscada e sal a gosto.

Coloque esse molho sobre as panquecas recheadas, polvilhar parmesão e leve ao forno em refratário de vidro untado até gratinar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21605-panqueca-integral-de-queijo-com-brocolis-e-cenoura.html>