

PANQUECA FÁCIL E LIGHT

INGREDIENTES

3 xícaras de repolho ralado
1/2 xícara de couve-flor ralado
1 colher (sopa) de cebola
2 ovos
1 colher (café) de alho
2 xícaras de peito de frango desfiado
mussarela de búfala a gosto

MODO DE PREPARO

Rale o repolho e o couve-flor e coloque em uma bacia.

Adicione os ovos, peito de frango, cebola e alho refogados e a mussarela de búfala (pode adicionar qualquer outro ingrediente desejado).

Tempere com sal e pimenta a gosto.

Coloque um pouco da mistura em uma frigideira quente e espere um pouco (até a face virada para baixo estar dourada), vire e espere novamente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22911-panqueca-facil-e-light.html>