

# 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>