

PANQUECAS ORGÂNICAS

INGREDIENTES

500 g de carne moída
2 xícaras de leite sem lactose
2 xícaras de trigo orgânico
5 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 ovos
sal a gosto
1/2 xícara de talo de salsinha picado
1 maço de salsa picado
100 g de azeitona
cominho
açafrão
2 sachês de sazón sabor carne
5 colheres (sopa) de shoyu
1/2 copo de requeijão
2 cubos de biomassa

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: No liquidificador, coloque 1 e 1/2 xícara de leite, 2 xícaras de trigo, os ovos e as 5 colheres.

Bater até a mistura ficar homogênea.

Esquente uma frigideira tefal e coloque aos poucos a massa para fritar, vire dos dois lados.

Tempere a carne, o frango ou atum de sua preferência e reserve.

Passar o creme de biomassa e acrescentar o recheio de sua preferência.

Enrole as panquecas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26222-panquecas-organicas.html>