TORTA DE PANQUECA INTEGRAL ESPECIAL

INGREDIENTES

1 peito de frango médio com osso

1 lata ou sachê de milho em conserva

1 pacote de parmesão ralado Président (100 g)

2 potes de creme de ricota light Président (200 g)

2 ovos caipira inteiros

1 e 1/2 xícara (chá) de leite desnatado

1/2 xícara (chá) de óleo de girassol

1 colher (sopa) de chia

1 xicara (chá) de farinha integral

2 colheres (sopa) de amido de milho

2 dentes de alho

1 cebola

azeite, sal, pimenta, salsinha picada e temperos a gosto

pimentão amarelo pequeno

MODO DE PREPARO

Coloque o peito de frango para cozinhar na panela de pressão com água, alho e cebola e um pouco de sal por 20 minutos (contar os 20 minutos após pegar pressão)

Desfie o peito como de costume (reserve)

Em seguida junte o frango reservado, o milho escorrido e misture muito bem

Desligue o fogo e juntar na mistura um pote de creme de ricota light Président (reserve o recheio)

No liquidificador coloque os ovos, o leite, o óleo, o queijo parmesão Président, sal (a gosto), chia e as farinhas e bater até ficar tudo bem misturado

Deixe esquentar e coloque uma concha pequena de massa, espalhe a massa e deixe assar de um lado e vire para assar o outro

Pegue uma forma redonda de fundo removível se não tiver pode ser feito em uma de vidro só não irá desenformar

Pegue um disco de massa forre o fundo da forma, com os próximos discos de massa vá forrando as laterais da forma deixando que uma ponte encoste no fundo e a outra saia para fora da forma

Acabando o recheio (se restar discos de panqueca, coloque umas colheres de creme de ricota light Président e polvilhe queijo parmesão ralado Président)

Leve ao forno 180°C por uns 20 minutos

Receita enviada por Kátia Aparecida Borges Ferreira

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/2674-torta-de-panqueca-integral-especial.html