

PANQUECA RECHEADA DE SOJA

INGREDIENTES

1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de leite

4 colheres (sopa) de óleo

4 ou 3 xícaras de soja

pimentão

coentro

tomate

pimenta de cheiro

cenoura

batata

orégano

legumes de sua escolha (opcional)

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture no liquidificador a farinha, o leite, o óleo e o sal.

Ligue o fogo e coloque uma colher (de sopa) de óleo, a soja e as verduras cortadas.

Numa assadeira bote uma colher (de sopa, só para não grudar) de óleo deixa esquentar e acrescente uma concha da mistura.

Depois que dourar, coloque a massa em um prato, acrescente o recheio e enrole.

Pronto, sua panqueca de soja está feita.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27066-panqueca-recheada-de-soja.html>