

# PANQUECA NUTRITIVA

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 5 colheres de sopa de farinha integral

200 ml de leite desnatado

1 ovo

3 ramos de espinafre

### RECHEIO:

Recheio: 200 g de peito de frango cozido e desfiado

1 cenoura média ralada

### MOLHO:

Molho: 10 tomates sem pele picados

400 ml de água

1/3 maço de manjeriço

10 ml de azeite

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa: Bata no liquidificador, o leite e o ovo.

Acrescente à mistura, a farinha e o espinafre, até ter uma mistura homogênea.

Em uma frigideira antiaderente, coloque aproximadamente 50 ml da mistura.

Com cuidado, espalhe a massa na frigideira e vire-a depois de alguns segundos no fogo e doure.

Recheie os discos das panquecas com o recheio de frango e a cenoura ralada.

Feche-os em formato de rolinhos.

Arrume as panquecas em um refratário.

### MOLHO:

Molho: Coloque o tomate picado no liquidificador, com a água.

Refogue a mistura, em uma panela com o azeite e o manjeriço.

Deixe em fogo baixo, até engrossar.

Depois de pronto, acrescente em cima das panquecas.

Coloque no forno por 10 minutos e sirva quente.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27329-panqueca-nutritiva.html>