

PANQUECA DE BRÓCOLIS (PANQUECÓCOLIS)

INGREDIENTES

50 g brócolis

1 xícara de farinha de trigo integral

1 ovo

1/4 xícara de leite desnatado

1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Cozinhe o brócolis, até ficar bem macio.

Coloque o brócolis com o resto dos ingredientes, dentro do liquidificador e bata até ficar uma massa mole.

Coloque em poucas quantidades na frigideira.

Recheie a gosto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27766-panqueca-de-brocolis-panquecocolis.html>