

CREPE DE QUINOA

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de farinha de quinoa

3 xícaras de chá de leite (pode ser desnatado)

2 ovos

1 pitada de sal

1 fio de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Em uma frigideira de teflon, untada com azeite de oliva, fazer as panquecas, em fogo médio

A medida é de uma concha pequena cheia.

Recheiar com seu recheio preferido e levar ao forno médio por uns 10 minutos.

Se preferir, pode-se usar recheios frios ou doces.

Se for usar recheios doces, untar a frigideira com manteiga.

Exemplos de recheio: frango desfiado, ricota com espinafre, presunto e queijo, nutela, pasta de atum, ricota com legumes, ovos mexidos, tomates em cubos com azeite e manjericão, ou o que sua imaginação preferir.

Dica: se quiser reservar as panquecas e fazer pequenas porções diárias, basta acomodá-las em um prato raso comum e cobrir com plástico filme na geladeira.

Dura, mais ou menos, 1 semana e meia fresquinhas.

Perfeito para quem mora sozinho ou tem uma família pequena.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/27965-crepe-de-quinoa.html>