

PANQUECA DE ESPINAFRE E SARDINHA

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 1 ovo

1 xícara de farinha de trigo

1 xícara de leite

1 pitada de sal

1 colher de sopa de óleo

RECHEIO:

Recheio: 1 lata de sardinha

espinafre a gosto

salsinha a gosto

cebolinha a gosto

gengibre a gosto

pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Misture todos os ingredientes no liquidificador.

Passe o óleo na frigideira com um guardanapo, para espalhar e tirar o excesso.

Espalhe a massa na frigideira e quando estiver pronto, vire para o outro lado.

RECHEIO:

Recheio: Corte o espinafre, a salsa, a cebolinha, o gengibre e a pimenta.

Misture por 3 minutos esses ingredientes, em uma panela com pouco óleo.

Coloque a sardinha, amassando e misturando com o espinafre.

Em 2 minutos, está pronto.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28413-panqueca-de-espinafre-e-sardinha.html>