PANQUECA DE ATUM COM CENOURA RALADA

INGREDIENTES

1 lata de atum sem óleo

2 cenouras raladas (podem ser duas cenouras grandes)

2 ovos

4 colheres de farinhas

1/2 cebola

40 g de queijo ralado

4 tomates cerejas ou meio tomate normal

azeitonas a gosto

sal a gosto (podem colocar temperos naturais a gosto também)

MODO DE PREPARO

Em um pote misture a cenoura ralada e o atum e reserve

Misture o conteúdo do liqüidificador com a cenoura e o atum

Em uma frigideira antiaderente coloque duas colheres e faça elas como panquecas (caso não tenha frigideira antiaderente coloque uma gota de óleo)

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/2924-panqueca-de-atum-com-cenoura-ralada.html