

# PANQUECA DE QUINOA COM ESPINAFRE E QUEIJO

## INGREDIENTES

### RECHEIO:

Recheio:1/2 cebola picada

1 maço de espinafre lavado e picado

2 fatias grossas de queijo branco light picado

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### RECHEIO:

Recheio:Refogue a cebola e, em seguida, acrescente o espinafre.

Deixe refogar e escorra a água que soltar da verdura.

Junte o queijo e refogue por mais 2 minutos.

Bata no liquidificador ou processador até formar um creme homogêneo e tempere com sal.

Recheie as panquecas e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29709-panqueca-de-quinoa-com-espinafre-e-queijo.html>