

PANQUECA LIGHT DE BETERRABA

INGREDIENTES

1 xícara de leite desnatado

1 xícara de trigo sem fermento

1 ovo

1/2 beterraba cozida e bem picadinha

sal a gosto

queijo minas, orégano e azeite para o recheio

molho de tomate

queijo ralado

MODO DE PREPARO

Coloque o leite, o ovo, o trigo, a beterraba e o sal a gosto no liquidificador e bata por 1 minuto.

Unte uma frigideira, ou a panquequeira, com óleo e leve ao fogo médio.

Coloque uma concha da massa asse de um lado, vire e asse do outro.

Separar as panquecas em um prato ou travessa.

Corte o queijo em quadradinhos.

Pegue uma panqueca, coloque o queijo, o orégano e o azeite e feche-a.

Coloque em uma travessa de vidro ou qualquer recipiente que vá ao micro-ondas.

Faça isso até a massa acabar.

Pegue o molho de tomate e refogue numa panela (eu uso um dente de alho), coloque só um pouco de água para não ficar muito grosso.

Jogue o molho nas panquecas já enroladas e, em seguida, coloque o queijo ralado.

Leve ao forno micro-ondas por 4 a 5 minutos, dependendo do seu aparelho e sua potência

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/29936-panqueca-light-de-beterraba.html>