

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.
Separe 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://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29936-panqueca-light-de-beterraba.html>