

PANQUECA FITNESS DA JULI

INGREDIENTES

1 pacote de rap 10 integral
1 sachê de molho de tomate light
800 g de carne moída
1 cebola
pimenta
orégano
1/2 copo de requeijão light
1 lata de milho
sal
4 ovos
queijo ralado
2 sachês de sazón para carne
2 sachês de sazón de ervas finas

MODO DE PREPARO

MOLHO:

Molho:Pique 1 cebola e coloque na panela.
Quando a cebola estiver transparente, coloque a carne moída já temperada com todo o sazón.
Coloque pimenta e orégano a gosto.
Coloque 4 ovos cozidos, milho a gosto, molho de tomate light e o requeijão.

RAP 10:

Rap 10:Aqueça a frigideira por um minuto.
Coloque o rap 10 por três minutos na frigideira, apenas para deixar ele "mole".
Coloque o recheio e feche.
Coloque um pouco do molho em um refratário.
Distribua as panquecas sobre o molho.
Regue com o restante do molho, polvilhe queijo ralado e leve ao forno por 30 minutos.