

PANQUECA DE CENOURA COM LEGUMES

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 1 cenoura (grande)
8 colheres de sopa de farinha de trigo
1 colher de sopa de óleo
1 xícara de leite
3 ovos
1 pitada de sal

RECHEIO:

Recheio: 1 abobrinha (média)
1 chuchu (médio)
3 folhas de couve manteiga
1/2 lata de milho
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

RECHEIO:

Recheio: Corte em cubos a abobrinha e o chuchu.
Corte a couve em tiras finas e coloque-as de molho.
Refoque o chuchu e a abobrinha, por último acrescente o couve e o milho.

MASSA:

Massa: Bata todos os ingredientes no liquidificador.
Aqueça uma frigideira e espalhe bem pouco óleo (porque a cada massa feita você unta novamente).
Coloque 1 ou 2 conchas de massa na frigideira e deixe dourar.
Recheie e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30181-panqueca-de-cenoura-com-legumes.html>