

PANQUECA INTEGRAL DE FRANGO

INGREDIENTES

RECHEIO:

Recheio: 1 colher de sopa de margarina

1/2 cebola picada

1 peito de frango, cozido e desfiado

1/2 tablete de knorr de frango

1/2 xícara de salsinha fresca

3 colheres de sopa de ricota light

2 colheres de sopa de cream cheese light

1 pitada de pimenta-do-reino

3 colheres de sopa de molho de tomate pronto da sua preferência

PANQUECA:

Panqueca: 1 ovo

1 colher de sopa de azeite

1 pitada de sal

1 e 1/2 xícaras de farinha de trigo integral

1 e 1/2 xícaras de leite desnatado

MOLHO DE TOMATE:

Molho de tomate: 1/2 colher de sopa de margarina light

500 ml de molho de tomate

1/2 cebola picada

1/2 xícara de salsinha fresca

um punhado de queijo muzzarella light picado para jogar por cima do molho de tomate

MODO DE PREPARO

RECHEIO:

Recheio: Derreta a margarina em fogo médio e adicione a cebola.

Quando a cebola estiver dourada, adicione o restante dos ingredientes.

Quando o frango estiver cozido retire do fogo e reserve.

PANQUECA:

Panqueca: Misture todos os ingredientes no liquidificador.

Aqueça uma panela anti-aderente e, com uma concha, coloque a mistura na panela.

Aqueça uma panqueca por vez, vire-as para que fiquem douradas em ambos os lados.

Quando as panquecas estiverem prontas, adicione o recheio, sem exagerar e as enrole.

MOLHO DE TOMATE:

Molho de tomate: Aqueça o forno a 180°C.

Derreta a margarina em fogo médio e adicione a cebola.

Quando as cebolas estiverem douradas, adicione o molho de tomate, a salsinha fresca e aqueça até que o molho ferva.

Coloque as panquecas já enroladas em uma assadeira, adicione o molho de tomate e coloque a muzzarella por cima.

Aqueça as panquecas no forno até que o queijo derreta e sirva!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31939-panqueca-integral-de-frango.html>