

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 mzzarella 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-adereente 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 180ºC.

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 muzzarela 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>