

PANQUECA DO HULK (E SEM LACTOSE)

INGREDIENTES

2 ovos

2 xícaras de água

2 xícaras de trigo

1 xícara de talos e folhas de brócolis picados

1 colher de chá rasa de orégano seco

1 colher de chá rasa de sal

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador ate ficar bem homogêneo.

Depois é só fritar em uma frigideira antiaderente. A medida que uso é uma concha pequena, até dourar.

Depois é só rechear como preferir. Na foto usei carne moída, com cebola picada, cenoura ralada, cheiro verde e couve flor picada. Mas pode usar frango, legumes e para quem não tem intolerância a lactose como eu, pode usar queijos! Acompanhamento eu fiz arroz com açafrão e feijão preto. Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33129-panqueca-do-hulk-e-sem-lactose.html>