

PANQUECA INTEGRAL DA DRI

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 1 colher (sopa) de azeite
1 ovo (só a clara)
1 e 1/2 colher (sopa) de trigo integral
1 colher (sopa) de farinha de aveia
1 colher (chá) de farelo de trigo
1 colher (chá) de gergelim torrado
1 colher (café) de linhaça dourada
1 pitada de sal rosa do Himalaia
2 colheres (sopa) de água morna

RECHEIO:

Recheio: 250 g de patinho moído
1 tomate fresco
alho, azeite e sal do Himalaia a gosto

MOLHO DE TOMATE FRESCO:

Molho de tomate fresco: 2 tomates
alho, azeite e sal do Himalaia a gosto
1 xícara de água

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Bata tudo no liquidificador até misturar bem.

Aqueça bem uma frigideira antiaderente, um fiozinho de azeite para untar a frigideira e despeje um pouco da massa, deixe dourar a massa até soltar da frigideira, no meu caso levou uns 3 minutos cada lado.

Recheie a massa e coloque a parte de fechamento para baixo, em seguida coloque o molho de tomate e está pronta.

RECHEIO:

Recheio: Refogue bem a carne no azeite e alho, depois de bem fritinha, coloque os tomates em cubinhos com 3

colheres de água e deixe refogar, coloque sal do Himalaia a gosto.

MOLHO DE TOMATE:

Molho de tomate: Pique o tomate em cubinhos, refogue no azeite e alho, coloque um pouco de água, e deixe secar o molho até encorpar.

Rende 2 discos grandes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35332-panqueca-integral-da-dri.html>