

PANQUECA LIGHT SEM GLÚTEN, COM RECHEIO DE FRANGO E RICOTA

INGREDIENTES

RECHEIO:

Recheio: 1 peito de frango

1 colher de molho pronto

1 potinho de creme de ricota light

1 sachê de molho pronto para colocar em cima das panquecas

MODO DE PREPARO

Cozinhe o peito e desfie, em seguida acrescente o molho e reserve.

Acrescente no liquidificador os ovos, leite, a farinha e o sal. Bata para misturar.

Em seguida lubrifique uma frigideira e leve ao fogo para aquecer, só então coloque aos poucos a massa, para fazer a panqueca.

Pronta as panquecas, vamos rechear.

Coloque um pouco de frango desfiado e uma colher de creme de ricota e enrole.

Após fazer todas as panquecas, colocar um refratário e colocar molho.

Levar ao micro-ondas para aquecer.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35647-panqueca-light-sem-gluten-com-recheio-de-frango-e-ricota.html>