

# LANCHE DE PANQUECA VERDE

## INGREDIENTES

100 g farinha de trigo  
150 ml de leite  
1 ovo  
1 colher de chá de manteiga  
5 folhas de coentro  
1 pitada de sal  
requeijão light  
4 folhas de alface  
2 rodelas de tomate  
2 rodelas de pepino

## MODO DE PREPARO

Coloque a farinha de trigo, leite, ovo, manteiga e as folhas de coentro no liquidificador.

Bata até ficar cremoso com coloração verde, reserve.

Em uma frigideira coloque um fio de azeite e espalhe com um papel toalha.

Ligue o fogo baixo e coloque o líquido sobre a frigideira preenchendo toda a sua parte do fundo.

Vire a mesma quando estiver consistente a parte de baixo e dourada pelo calor.

Reserve-as sem colocar uma sobre a outra.

Passo o requeijão com uma colher em cada panqueca colocando na sequência uma folha de alface, 2 tomates e 2 pepinos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39817-lanche-de-panqueca-verde.html>