

PANQUECA VERDE NUTRITIVA

INGREDIENTES

PARA A MASSA:

Para a massa: 4 ovos

1 xícara de óleo

3 xícaras de leite

1 xícara farinha de trigo

2 colheres de sopa cheias de farinha de linhaça

3 a 4 colheres de salsinha e cebolinha

PARA O RECHEIO:

Para o recheio: 2 colheres de sopa cheias de abobrinha refogada a gosto (sal, alho, pimenta do reino) para cada panqueca

PARA A COBERTURA:

Para a cobertura: 1 sachê de molho pronto de tomate de sua preferência

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

PARA A MASSA:

Para a massa: Bata os ovos, o óleo e o leite no liquidificador.

Após, adicione aos poucos a farinha de trigo, obtendo uma massa homogênea cremosa.

Adicione a farinha de linhaça, a salsinha e cebolinha, obtendo uma creme verde. Reserve.

Para o recheio, pegue a abobrinha e pique em pedacinhos bem pequenos, tipo "batidinha".

Adicione a gosto sal, pimenta-do-reino. Reserve.

Frite a massa de panqueca utilizando apenas 1 fio de óleo ou azeite para que não grude na frigideira, dourando os dois lados da massa.

Para a montagem, pegue a panqueca e adicione duas colheres de sopa cheias do recheio de abobrinha. Enrole.

Coloque todas na forma retangular, adicione molho de tomate pronto com uma pitada de sal e coloque em cima das panquecas.

Leve ao forno por 10 a 15 minutos. Sirva quente.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43729-panqueca-verde-nutritiva.html>