

PANQUECA DE PEITO DE PERU

INGREDIENTES

3 ovos grandes
2 fatias de mussarela
2 fatias de peito de peru
2 colheres de requeijão light
1/2 tomate pequeno picadinho
Óregano a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Sal a gosto
Margarina para untar

MODO DE PREPARO

Coloque os ovos em um prato e bata-os ligeiramente com um garfo até que a mistura fique homogênea.

Tempere com sal, pimenta do reino moída na hora e óregano a gosto.

Bata mais um pouco.

Unte com pouca margarina uma frigideira para panqueca anti-aderente e coloque sobre fogo médio.

Assim a omelete ficará bem fininha.

Derrame metade da mistura de ovos e espere cozinhar um pouco.

Com uma espátula verifique se a mistura já está soltando das boras e do centro.

Com cuidado vire a omelete e deixe cozinhar um pouquinho.

Neste lado coloque uma colher de requeijão light espalhando.

Após uma fatia de peito de peru, a fatia de queijo e o tomate picadinho.

Com cuidado dobre a omelete ao meio e coloque em um prato.

Repita o processo com os ingredientes que sobraram.

Se preferir regue-as com azeite e acompanhe com uma salada verde (alface hidropônico, americana e tomate cereja cortadinhos).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44272-panqueca-de-peito-de-peru.html>