

PANQUECA TROPICAL

INGREDIENTES

300 g farinha de trigo
1 ovo
2 colheres (sopa) de azeite
Sal (a gosto)
1 xícara de leite
8 folhas de alface (levemente rasgada)
100 g de presunto picadinho
100 g de queijo mussarela picadinho
150 g de palmito picadinho
200 g de requeijão light
2 ovos cozidos
200 g de peito de frango cozido e desfiado
salsa picada
10 azeitonas picadas
orégano
sal e pimenta (à gosto para temperar)
1 tomate sem semente cortado em cubinhos
3 colheres de maionese light

MODO DE PREPARO

Coloque em um liquidificador o leite, o ovo, o sal, o azeite e bata rapidamente, vá acrescentando a farinha até ficar uma massa grossinha. Em uma frigideira faça as panquecas uma a uma e reserve.

Deixe esfriar pois esse prato é servido frio como acompanhamento.

Em uma tigela misture todos os ingredientes tendo o cuidado de deixar a alface por último, para não amassar muito.

Pronto! É só rechear e enrolar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44589-panqueca-tropical.html>