

# 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>