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