

PANQUECA DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:500 ml de leite

sal a gosto

1 ovo

1 colher de óleo

2 xícaras de trigo

7 folhas grandes de espinafre

óleo para fritar

PARA O RECHEIO:

Para o recheio:500 g de frango cozido e desfiado

1 tomate

1/2 cebola

2 dentes de alho

sal agosto

pimenta e cominho a gosto

MODO DE PREPARO

PARA O MOLHO:

Para o molho:Refoque a cebola com o alho, junte o tomate, coloque o frango e um pouco de água para refogar, acerte o sal, a pimenta e cominho.

O frango não deve ficar muito molhado.

Recheie a panqueca com o frango, enrole e sirva. Aqui em casa chamamos de panqueca do Hulk.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/46674-panqueca-de-espinafre.html>