MASSA DE PANQUECA LIGHT

INGREDIENTES

2 claras de ovo

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de água quente

1 xícara de cenoura ou beterraba ou espinafre crus

Sal e temperos à vontade

Sugestão: utilize carne moída magra ou frango desfiado ou ricota/tofu de soja com espinafre ou soja para recheio das panquecas e molhos magros para cobertura

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, depois doure as panquecas em frigideira antiaderente.

Coloque os recheios e enrole as panquecas.

Por último coloque o molho magro de sua preferência.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50695-massa-de-panqueca-light.html