

# PANQUECAS NATUREBAS DE LEGUMES

## INGREDIENTES

1 ovo  
1 xícara de leite  
1 xícara de farinha de trigo integral  
1/2 envelope de tempero em pó sabor legumes  
1/2 xícara de cenoura ralada ou  
1/2 xícara de espinafre refogado ou  
1/2 xícara de beterraba ralada ou  
1/2 xícara de brócolis refogado  
Ricota temperada  
1/2 xícara de creme de leite  
Molho pronto de tomate

## MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador os quatro primeiros ingredientes com o legume de preferência. A mistura deve estar bem homogênea.

Deixar descansar na geladeira por quinze minutos. Enquanto isso misturar a ricota com o creme de leite, reservar. Untar levemente a frigideira antiaderente deixar aquecer, colocar um pouco da massa espalhando, ao secar virar o lado. Ainda na frigideira colocar um pouco do recheio no centro, dobrar ou enrolar, por na travessa para depois de todas prontas receber o molho de tomate quente. Servir

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53513-panquecas-naturebas-de-legumes.html>