PANQUECA INTEGRAL COM ESTROGONOFE DE FRANGO

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de azeite de oliva

3 dentes de alho (moído)

sal a gosto

1/2 cebola pequena (picada)

200 g de peito de frango (picado)

1 colher (sopa) creme de ricota (cream cheese ou iogurte)

1/4 de xícara de água com 1 colher (chá) de amido de milho (ou fécula de batata)

páprica doce a gosto

pimenta-do-reino a gosto

cebolinha a gosto

Massa

1 ovo

1 colher (sopa) de azeite de oliva

sal a gosto

3 colheres (sopa) de água

4 colheres (sopa) de farinha de trigo integral (50 g)

MODO DE PREPARO

Em uma panela em fogo baixo, coloque o azeite, a cebola e deixe murchar um pouquinho, então junte o alho e mexa bem

Prepare a água com o amido e reserve

Deixe cozinhar por uns 5 minutos

Então coloque o creme de ricota e a mistura de amido, mexa bem até engrossar

Por último coloque a cebolinha

Massa

Depois acrescente a farinha

Na frigideira em fogo baixo, espalhe uma quantidade fina da massa

Recheie com o estrogonofe e enrole todas as panquecas

Sirva em seguida

CONSERVAR

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/6449-panqueca-integral-com-estrogonofe-de-frango.html