

PANQUECA INTEGRAL COM ESTROGONOFÉ 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 estrogonofé e enrole todas as panquecas

Sirva em seguida

CONSERVAR

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/6449-panqueca-integral-com-estrogonofe-de-frango.html>