

## PANQUECAS LOW CARB

### INGREDIENTES

4 ovos

4 colheres de tapioca

sal

frango desfiado, cozido e temperado

creme de ricota ou requeijão

### MODO DE PREPARO

Misture 1 ovo, 1 colher de tapioca e uma pitada de sal

Em uma frigideira, anti

Misture o frango com 2 colheres de creme de ricota para formar uma patê

Recheie as paquequinnhas, enrole e coloque em uma forma

Coloque um molho de sua preferência (pode ser um molho branco low carb ou molho de tomate caseiro)

Salpique um pouco de queijo por cima e leve ao forno, ou ao micro

Cada ovo rende uma panqueca

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/8614-panquecas-low-carb.html>