



PANQUECA INTEGRAL

Ingredientes

- 1 ½ xícara chá de Farinha de Trigo Integral
- 5 colheres de sopa de aveia
- 3 colheres de sopa de chia
- Orégano a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Manjeriço a gosto
- Sal a gosto
- 3 ovos
- 2 xícaras chá de leite desnatado
- Recheio de sua preferência
- 1 xícara chá de molho de sua preferência
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

Modo de preparo

- 1) Inicie o seu preparo escolhendo e reservando o recheio (carne moída, frango desfiado, etc.) e molho.
- 2) Depois, para o preparo da massa de panqueca, adicione no liquidificador a farinha de trigo, aveia, chia, pimenta do reino, sal, ovos e leite. Tempere com sal e pimenta. Bata muito bem.
- 3) Então, unte uma frigideira antiaderente com a colher de sopa de azeite de oliva extra virgem para a frigideira não grudar ou queimar e deixe esquentar.
- 4) Depois coloque as colheradas da massa até todo o fundo estar preenchido e frite de um lado, então vire e deixe dourar do outro lado.
- 5) Então, adicione o recheio em cada massa e enrole.
- 6) Coloque em uma travessa e regue com o molho de sua preferência.
- 7) Adicione algumas colheres de sopa de manjeriço e orégano para decorar e sirva ainda quente.

Bom Apetite!

