

TORTA DE PANQUECA INTEGRAL ESPECIAL

INGREDIENTES

1 peito de frango médio com osso
1 lata ou sachê de milho em conserva
1 pacote de parmesão ralado Président (100 g)
2 potes de creme de ricota light Président (200 g)
2 ovos caipira inteiros
1 e 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
1/2 xícara (chá) de óleo de girassol
1 colher (sopa) de chia
1 xícara (chá) de farinha integral
2 colheres (sopa) de amido de milho
2 dentes de alho
1 cebola
azeite, sal, pimenta, salsinha picada e temperos a gosto
pimentão amarelo pequeno

MODO DE PREPARO

Coloque o peito de frango para cozinhar na panela de pressão com água, alho e cebola e um pouco de sal por 20 minutos (contar os 20 minutos após pegar pressão)

Desfie o peito como de costume (reserve)

Em seguida junte o frango reservado, o milho escorrido e misture muito bem

Desligue o fogo e juntar na mistura um pote de creme de ricota light Président (reserve o recheio)

No liquidificador coloque os ovos, o leite, o óleo, o queijo parmesão Président, sal (a gosto), chia e as farinhas e bater até ficar tudo bem misturado

Deixe esquentar e coloque uma concha pequena de massa, espalhe a massa e deixe assar de um lado e vire para assar o outro

Pegue uma forma redonda de fundo removível se não tiver pode ser feito em uma de vidro só não irá desenformar

Pegue um disco de massa forre o fundo da forma, com os próximos discos de massa vá forrando as laterais da forma deixando que uma ponte encoste no fundo e a outra saia para fora da forma

Acabando o recheio (se restar discos de panqueca, coloque umas colheres de creme de ricota light Président e polvilhe queijo parmesão ralado Président)

Leve ao forno 180°C por uns 20 minutos

Receita enviada por Kátia Aparecida Borges Ferreira

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/2674-torta-de-panqueca-integral-especial.html>