

PANQUECA VERDE FIT

INGREDIENTES

6 ovos

10 colheres de tapioca

1/2 cebola

1 dente de alho

3 colheres (sopa) de iogurte desnatado

3 folhas de couve picadas

recheio de sua preferência

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador por dois minutos os ovos, a tapioca e o iogurte

Adicione as folhas de couve picadas e bata por mais dois minutos

Esquente uma frigideira antiaderente (unte com um pouco de azeite se for necessário) e despeje uma quantidade suficiente para forrar o fundo da frigideira

Espere começar a desgrudar, vire o outro lado para dourar

Recheie a gosto

Sugestão de recheio

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/9342-panqueca-verde-fit.html>