

PANQUECA DE ESPINAFRE (NUTRI ALESSANDRA MELO)



A panqueca é uma receita simples mas muito versátil, pode ser recheada com frango, atum, vegetais ou queijo. Dica: use a base desta receita para testar outras possibilidades, como abóbora, cenoura, beterraba, ervilha e couve-flor. Também poderá substituir a farinha de trigo por farinha de aveia ou de arroz (sem glúten). Para uma preparação mais elaborada, arrume as panquecas recheadas em uma assadeira, cubra com molho de tomate caseiro e leve ao forno.

 20 minutos 20 minutos 16 porções

INGREDIENTES

- 360 ml de leite integral
- 4 unidades de ovo de galinha [180 g]
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal [28 g]
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo (ou outra de sua preferência) [316 g] ou 316 gramas de farinha de aveia [2 xícaras]
- 5 xícaras de chá de espinafre [900 g]
- 1 colher de chá de sal [6 g]
- 1 colher de chá de pimenta do reino em pó [2 g]
- 1 colher de chá de noz-moscada moída [2 g]
- 6 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [48 ml]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador, bata o leite, os ovos e o espinafre (coe se desejar uma massa mais lisinha). Em seguida, adicione o açúcar, sal, pimenta, noz moscada e azeite, batendo até homogeneizar. Por fim, adicione a farinha.
- 2º Aqueça uma frigideira antiaderente untada com óleo vegetal (azeite, óleo de coco ou outro de sua preferência). E com uma concha pequena coloque uma porção de massa e espalhe para que fique lisa e uniforme. Quando a panqueca estiver sequinha de um lado, vire, cozinhando cada lado por cerca de 3 minutos.
- 3º Quando a panqueca estiver sequinha de um lado, vire, cozinhando cada lado por cerca de 3 minutos. Reserve e sirva com um recheio da sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (114 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	156 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	16 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	8 %
GORDURA	6 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	10 %
SÓDIO	181 mg	207 mg	9 %