

Panqueca de Espinafre

Ingredientes

ou	ou
2 unidades de ovo de galinha (90 g)	3 gramas de sal, cozinha
ou	ou
1 xícara de chá de espinafre, cru (30 g)	2 gramas de pimenta em pó
ou	ou
30 gramas de couve	2 gramas de alho
ou	
30 gramas de brócolis cru	
ou	
100 gramas de arroz integral cozido	
ou	
30 gramas de aveia em flocos crua	
ou	
30 gramas de farinha de trigo	

Método de preparo

1

Bater todos os ingredientes no liquidificador e despejar o conteúdo em uma frigideira antiaderente. Tostar a panqueca dos dois lados. Rende 3 porções!