



PANQUECA SALGADA (CARNE MOÍDA OU FRANGO)

 1 hora
 1 hora
 12 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 xícara de chá de farinha de trigo, branca, multi-uso, enriquecida (125 g)
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (165 g)
- 2 colheres de arroz cheias de carne moída refogada (120 g)
- 900 gramas de carne moída refogada ou 900 gramas de frango desfiado
- 300 gramas de molho de tomate

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador. Dica: adicione metade da porção do leite e vai adicionando até dar a consistência desejada, pois dependendo do tamanho dos ovos, a necessidade do leite pode ser maior ou menor.
- 2º Faça os discos de massa da panqueca
- 3º Faça os discos de massa da panqueca - a massa rende aproximadamente 10 a 12 discos, dependendo da espessura e do diâmetro
- 4º Recheie as panquecas com o frango desfiado ou carne moída, adicione o molho por cima e coloque para assar por 15 - 20 minutos.
- 5º Se quiser adicionar o molho no recheio da carne ou no frango, pode ser também. Se possível adicionar cenoura triturada no molho ou no recheio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (141 g)	% DDR
ENERGIA	162 kcal	228 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	7 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	19 g	27 g	36 %
GORDURA	6 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	133 mg	188 mg	8 %