

Panqueca de Brócolis (massa)

Receita de Massa de panqueca de brócolis é uma delicia e com nutrientes anti-inflamatórios.

🕒 Preparação 15 horas 🕒 Total 15 horas 4 porções

Ingredientes

ou

80 gramas de brócolis cozido

ou

1 colher de sopa cheia, picado de cebola crua [10 g]

ou

1 unidade de ovo de galinha [45 g]

ou

2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]

ou

2 dentes de alho, cru [6 g]

ou

sal rosa a gosto e temperos naturais [opcional]

Método de preparo

1
Em um processador de alimentos (ou um liquidificador) triture o brócolis, cebola e o alho.

2
Transfira para uma tigela e misture com os demais ingredientes. Misture tudo até que forme uma massa.

3
Em uma frigideira, coloque um fio de azeite de oliva e aqueça.

4
Coloque uma pequena porção da massa na frigideira, deixe cozinhar por cerca de 4 minutos cada lado ou até dourar.

5
Por fim, sirva com o acompanhamento que mais gostar: patê, ovo mexido, legumes refogados, frango desfiado, queijo etc..