Mayra Sakanaka
Nutricionista · 69762

# 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..