

Panqueca de abobrinha - Low Carb

1 Porção

Ingredientes

ou

50 gramas de abobrinha, cozida, com casca, crua

ou

1 colher de arroz rasa de carne moída cozida [40 g]

ou

2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate [30 g]

ou

60 gramas de mussarela

Método de preparo

- 1
Faça uma camada de queijo na frigideira. Ligue o fogo e espere o queijo derreter.
- 2
Adicione a abobrinha em fatias, a carne e os tomates.
- 3
Feche a panqueca e está pronta para consumo.