

Panqueca de abóbora sem lactose

Panqueca de abóbora salgada com molho de tomate.

🕒 Preparação 15 minutos 🕒 Total 15 minutos 2 porções

Ingredientes

ou

1 pedaço médio de abóbora cabotian cozida [50 g]

ou

1 unidade de ovo de galinha [45 g]

ou

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

ou

1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]

ou

1 pitada de sal, cozinha [0 g]

ou

1 colher de sopa de extrato de tomate [20 g]

Método de preparo

1

Amasse a abóbora com um garfo. Misture todos os ingredientes em um recipiente. Leve ao fogo em uma frigideira antiaderente mediate da massa e vire para grelhar dos dois lados. Acrescente 1 colher de molho de tomate e metade do queijo, deslique o fogo e tampe. repita o processo com a outra metade da massa.