

Panqueca de abóbora sem lactose

Panqueca de abóbora salgada com molho de tomate.

▼ Preparação 15 minutos
● Total 15 minutos
2 porções

Ingredientes

ou ou

1 pedaço médio de abóbora cabotian cozida (50 g) 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)

ou o

1 unidade de ovo de galinha (45 g) 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

OU OU

2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g) 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 medate 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.