



MASSA DE PANQUECA COM BETERRABA COM FRANGO OU CARNE MOIDA

Vamos sair do convencional?! =)

 12 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de beterraba crua
- 3 unidades de ovo de galinha cru (234 g)
- Sal a gosto
- 240 gramas de farinha de trigo **ou** 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g) **ou** 1 fatia de pão de forma de trigo integral (25 g)
- 2 colheres de sopa de margarina (40 g)
- 400 gramas de carne moída de patinho **ou** 400 gramas de filé de frango cru
- 2 colheres de arroz de molho de tomate industrializado (90 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 3 unidades de alho cru (9 g)
- 50 gramas de queijo, parmesão, ralado
- 1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Massa Bata no liquidificador todos os ingredientes junto com a beterraba durante 3 minutos, deixe descansando. Recheio Cozinhe o peito de frango ou carne moída em um pouco de água , até ficar bem cozido. Retire da panela em que foi cozido e comece a desfiar com um garfo. Leve uma panela ao fogo, coloque o azeite a cebola picada e o alho, deixe dourar. Acrescente o frango desfiado e tempere com sal e mexa. Deixe refogar por 5 minutos mexendo de vez em quando, agora acrescente um pouco de molho de tomate só para dar uma cor no frango ou na carne moída e retire do fogo e reserve. Agora faremos a panqueca, use uma frigideira teflon rasa unte-a com um pouco de manteiga. Coloque uma quantidade razoável de massa da frigideira que não fique grossa, vá fazendo até acabar a massa. Agora coloque um pouco de recheio na ponta da panqueca e enrole faça isso com todas, vá colocando todas em uma forma retangular para ir ao forno. Agora aqueça o molho de tomate e derrame em cima das panquecas jogue um pouco de queijo parmesão em cima se preferir e leve ao forno pre aquecido por 5 minutos. Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (94 g)	% DDR
ENERGIA	174 kcal	163 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	10 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	14 g	13 g	18 %
GORDURA	8 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	204 mg	191 mg	8 %