

PANQUECA DE QUINUA COM ESPINAFRE E QUEIJO



15 Minutos



4 Porções



222 Kcal

Ingredientes:

Massa

- 1 ovo
- 1 colher (chá) de óleo vegetal
- 1/2 copo (100 ml) de leite semidesnatado
- 1/4 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo branca
- 4 colheres (sopa) de quinua em flocos
- 1 fio de óleo vegetal

Recheio

- 1/4 cebola ralada
- 1/2 maço de espinafre limpo e picado
- 1 colher (chá) de óleo vegetal
- 175g de queijo minas fresco picado
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Massa

No liquidificador, junte o ovo, o óleo, o leite, o sal, a farinha e a quinua. Bata por dois minutos.

Unte uma frigideira pequena antiaderente com um fio de óleo e aqueça .

Coloque meia concha da massa e espalhe, girando bem a frigideira. Deixe cozinhar, vire e cozinhe do outro lado. Repita até terminar a massa. Reserve.

Recheio

Refogue a cebola e o espinafre no óleo vegetal.

Acrescente o queijo e refogue por mais dois minutos. Escorra a água que soltar do espinafre.

Bata a mistura no liquidificador (ou processador) por dois minutos e tempere com o sal.

Recheie as panquecas e sirva com uma salada.



CONSUMA®