Panqueca Caipira

Ingredientes:

- ✓ 3 xícaras de chá de farinha de trigo;
- ✓ 3 colheres de sopa de margarina;
- ✓ 3 ovos;
- ✓ 3 xícaras de chá de leite;
- ✓ 1 kg de peito de frango cozido e desfiado;
- ✓ 3 unidades de tomate;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 600 g de mussarela;
- ✓ 2 colheres de chá de sal.

Rendimento	25 unidades
Valor calórico	300 Kcal
Custo	R$0,56

Modo de Preparo:

Para a massa da panqueca misturar no liquidificador: farinha de trigo, leite, ovo e a manteiga. Bater até virar uma mistura homogênea, reserve. Aqueça uma frigideira e com a ajuda de uma colher, espalhe a massa da panqueca, quando estiver dourada, vire para dourar o outro lado da massa. Em outra panela, refogue a cebola, tomate e frango. Tempere com sal. Abre a massa de uma panqueca e espalhe uma colher do frango refogado. Enrole a massa, arrume em um refratário com fatias de mussarela por cima e leve para gratinar.

40 minutos +
Tempo p/ assar

FMRP-USP
RIBEIRÃO PRETO

cnm