

PANQUECAS CASEIRAS LIGHT

INGREDIENTES:

Massa:

- 1/2 xícara de chá de leite desnatado
- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo
- 2 claras
- 1 colher de sopa de óleo de canola

Recheio:

- 250 gramas de carne moída
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 1 pitada de louro em pó
- 1 colher de chá de sal

Molho:

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra-virgem
- 6 tomates maduros sem pele e sem sementes batidos no liquidificador
- 1 colher de chá de sal
- Manjericão a gosto



PREPARO:

Massa:

Bata os ingredientes no liquidificador. Besunte uma frigideira antiaderente média com um fio de azeite e aqueça. Despeje um pouco de massa e vire a frigideira até preencher todo o fundo dela. Deixe dourar de um lado e, com o auxílio de uma espátula, vire com cuidado para dourar o outro lado. Retire e repita a operação com o restante da massa. Reserve.

Recheio:

Refogue a carne. Acrescente a cebola e o alho, mexa mais um pouco e adicione o restante dos ingredientes. Deixe cozinhar e reserve.

Molho:

Refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente o restante dos ingredientes e deixe até que fique um molho grosso e encorpado.

Montagem:

Recheie as panquecas, cubra com o molho e esquente. Se quiser, salpique mais manjericão fresco e sirva a seguir.

Rende: 6 unidades

Valor Nutricional por porção:

Cal: 153 / Proteínas: 13g / Gorduras totais: 5g / Carboidratos: 15g