



PANQUECA INTEGRAL

Ingredientes

Massa:

- 1 xícara (chá) de água morna
- 1 colher (chá) de azeite
- 4 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 ovo inteiro
- sal a gosto.

Recheio:

- 250 g de filé de frango desfiado
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado

1 colher (sobremesa) de salsinha

Sal a gosto

Molho Branco:

2 colheres (sopa) de manteiga

3 colheres (sopa) de farinha de trigo

4 xícaras (chá) de leite desnatado

1 pitada de noz moscada ralada

Sal a gosto

50 g de queijo ralado para gratinar

Modo de preparo

Massa:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Faça as panquecas em frigideira antiaderente. Reserve.

Recheio:

Grelhe os filés e desfie. Junte o restante dos ingredientes do recheio. Recheie as panquecas e as feche.

Molho:

Em uma panela, derreta a manteiga. Acrescente a farinha e mexa até dourar. Junte aos poucos o leite, misturando sempre, até ficar homogêneo. Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até engrossar (cerca de 5 minutos). Junte a noz-moscada, o sal e misture bem. Cubra as panquecas. Leve ao forno para gratinar.

Estagiárias: Ana Paula Ribas, Camila Motta, Jamile K. dos Santos, Jaqueline Hack, Marcela Magro, Mariane Socoloski, Mayla Rodrigues, Michele Dal Santos, Nathália Meotti.