

JANTAR

Panqueca integral de espinafre com ricota e frango

499 kcal	46 g	40 g	17 g	~20 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Aveia, flocos, crua: 45 g (cerca de 4 e 1/2 colheres de sopa)
- ovo: 1 e 1/2 unidades
- Espinafre, Nova Zelândia, cru: 48 g (cerca de 1 e 1/2 xícaras)
- Queijo, ricota: 55 g (cerca de 2 e 1/4 colheres de sopa)
- Frango, peito, sem pele, cozido: 69 g (cerca de 2 e 1/4 colheres de sopa)
- Tomate, molho industrializado: 69 g (cerca de 4 e 1/2 colheres de sopa)

Utensílios

- tigela
- garfo
- frigideira antiaderente
- espátula

Preparo — passo a passo

1. Separe todos os ingredientes nas quantidades da lista. Misture os ingredientes da massa em uma tigela até não restarem porções secas.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo a médio. Despeje a massa em porções pequenas e espalhe com a colher para formar discos de espessura uniforme.
3. Cozinhe até a superfície perder o aspecto líquido e a base se soltar da frigideira. Vire com uma espátula e cozinhe o outro lado até firmar e dourar levemente; confirme que o centro não ficou cru.
4. Distribua o recheio da lista sobre metade da massa e dobre-a com a espátula. Sirva usando somente as quantidades indicadas na lista.

Atenção a alergias: Aveia: verificar rótulo, Ovo, Leite. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.