

Mais lidas: Panqueca de frango sem glúten nem lactose para almoço fit

4 / 47

Lifestyle ao Minuto

Notícias Ao Minuto
6 horas atrás

© Divulgação | Almoço fit: Panqueca de Frango sem Glúten nem Lactose

Pessoas com alergia ou intolerância a glúten e lactose muitas vezes têm dificuldade de adaptar receitas sem perder no sabor. O mesmo vale para quem quer economizar nas calorias.

No entanto, não é preciso se desesperar. Receitas como a dessa panqueca de frango, que tem 182 kcal por porção, são rápidas e práticas. Confira a sugestão de preparo da marca **SupraSoy**, divulgada pelo portal Metrôpoles.

Ingredientes

Massa

- 3 ovos (180 g)
- ½ xícara (chá) de óleo de milho
- 6 colheres (sopa) de fécula de batata
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de **SupraSoy** Sem Lactose (26 g)

Recheio

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena picada em cubinhos
- 500 g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 tomate sem pele e sem sementes picado em cubinhos
- 1 colher (sopa) de **SupraSoy** Sem Lactose (13 g)
- 1 colher (sopa) de fécula de batata
- 10 azeitonas verdes picadas sem caroço
- 2 ramos de salsinha picados
- Sal

Preparo

Massa

Coloque no liquidificador 2 xícaras (chá) de água (400 ml), acrescente os ovos, o óleo, a fécula, o sal e o **SupraSoy**. Bata por 5 minutos, passe para uma vasilha e deixe em geladeira por 30 minutos.

Recheio

Aqueça uma frigideira em fogo médio, acrescente o azeite e doure o alho e a cebola. Acrescente o peito de frango e o tomate. Mexa bem. Dissolva o **SupraSoy** e a fécula em 1 xícara (chá) de água (200 ml) e despeje sobre o frango. Misture até ficar cremoso. Desligue o fogo, acrescente a azeitona e a salsinha. Por fim, acerte o sal.

Montagem

- Retire a massa da geladeira e mexa bem. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio, unte levemente com óleo e despeje ¼ de xícara (chá) de massa. Espalhe-a bem sobre a frigideira e doure-a dos dois lados. Repita a operação até a massa acabar.
- Coloque um pouco do recheio sobre cada panqueca e enrole cada uma. Sirva acompanhada com uma salada de folhas verdes e arroz.

< ANTERIOR

PRÓXIMO >