

## RECEITINHAS

### Panquecas de Legumes

#### Ingredientes

##### Massa:

meia xícara (chá) de Leite UHT NINHO® Integral  
1 ovo  
meia colher (sopa) de óleo  
meia xícara (chá) de farinha de trigo  
1 pitada de sal

##### Recheio:

1 xícara (chá) de queijo-de-minas ralado  
6 colheres (sopa) cheias de NUTREN® Kids Baunilha  
1 cenoura ralada  
meia xícara (chá) de brócolis aferventado (somente as flores)  
1 pitada de sal

#### Modo de Preparo

##### Massa:

Em um liquidificador, bata os ingredientes. Aqueça uma frigideira untada com óleo e doure pequenas porções da massa. Deixe dourar levemente dos dois lados. Repita a operação até terminar a massa. Reserve.

##### Montagem:

Recheie as panquecas com o recheio, dobre-as em quatro e sirva.

##### Recheio:

Em uma tigela, misture os ingredientes com meia xícara (chá) de água morna.

**Rendimento:** 4 panquecas (2 porções)

**Categoria da Receita:** Acompanhamentos

**Tipo de Prato:** Massas Salgadas

**Tempo de Preparo:** 20 min.

**Tempo Total de Preparo:** 20 min.

**Nível de Dificuldade:** Fácil

**Custo:** \$ - Baixo

