



P R A T O S
P R I N C I P A I S

Panqueca de Ricota com Espinafre

Ingredientes Massa:

Farinha de trigo (600 gramas)
Ovo (1 unidade)
Azeite (5 colheres - sopa)
Amido (1 colher - sopa)
Água (2 xícaras)
Sal à gosto

Ingredientes Recheio:

Ricota (200 g)
Azeite (2 colheres - sopa)
Espinafre picado (4 xícaras)
Alho picado (4 unidades)
Cebola picada (1 unidade)
Orégano, Salsinha e sal a gosto

Ingredientes Molho:

Tomate molho (5 unidades)
Água (2 xícaras)
Alho picado (2 unidades)
Cebola picada (1 unidade)
Azeite (2 colheres - sopa)
Queijo parmesão ralado (para polvilhar)
Sal, orégano e salsinha a gosto

Modo de Preparo Massa:

No liquidificador bater todos os ingredientes da massa. Em uma frigideira ou chapa untada com azeite e aquecida, colocar a massa com auxílio de uma concha, espalhar bem e fritar dos dois lados. Fazer o processo com toda massa.
Quando terminar de fritar, colocar o recheio em cada uma, regar com o molho e polvilhar queijo ralado

Modo de Preparo Recheio:

Refogar o espinafre com o alho, cebola e azeite. Adicionar a ricota amassada, azeite, salsinha e o sal. (Reservar)

Modo de Preparo Molho:

No liquidificador bater os tomates com a água e o orégano. Em uma panela, refogar o alho e a cebola no azeite. Acrescentar os tomates batidos e deixar fervendo até engrossar. Desligar e colocar a salsinha.

Tempo de preparo: 1 hora e 15 minutos / Rendimento: 10 porções

Observações:

Ricota: Cálcio (manutenção de ossos e dentes; contração muscular e cardíaca)
Espinafre: rico em Ferro (formação de hemoglobina e prevenção contra anemias), e Vitamina B9 (ácido fólico – manutenção do sistema nervoso e prevenção contra anemias)
Molho de tomate: rico em Licopeno (excelente antioxidante, previne o envelhecimento precoce e tem ação anticancerígena).

Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
205,40 kcal	17,61 g	14,10 g	8,70 g