

PANQUECA DE ATUM COM CENOURA RALADA

INGREDIENTES

- 1 lata de atum sem óleo
- 2 cenouras raladas (podem ser duas cenouras grandes)
- 2 ovos
- 4 colheres de farinhas
- 1/2 cebola
- 40 g de queijo ralado
- 4 tomates cerejas ou meio tomate normal
- azeitonas a gosto
- sal a gosto (podem colocar temperos naturais a gosto também)

MODO DE PREPARO

Em um pote misture a cenoura ralada e o atum e reserve

Misture o conteúdo do liquidificador com a cenoura e o atum

Em uma frigideira antiaderente coloque duas colheres e faça elas como panquecas (caso não tenha frigideira antiaderente coloque uma gota de óleo)

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/2924-panqueca-de-atum-com-cenoura-ralada.html>