



22

AS MELHORES RECEITAS DE

# PANQUECAS

Doces e Salgadas!

[HTTPS://MEUCADERNODERECEITAS.XYZ](https://meucadernoderreceitas.xyz)





### Sumário

Panqueca Marguerita .....	3
Panqueca de Frango Cremoso .....	4
Panqueca de Espinafre .....	5
Panqueca de Frios.....	6
Panqueca de Carne Seca .....	7
Panqueca de Escarola.....	8
Panqueca de Milho em Grãos.....	9
Panqueca de Salame .....	10
Panqueca de Abóbora .....	11
Panqueca sem Farinha .....	12
Panqueca de Batata com Frango .....	13
Panqueca Mexicana.....	14
Panqueca de Espinafre e Ricota .....	15
Panqueca de Frango .....	17
Panqueca de Palmito.....	19
Panqueca de Pizza.....	21
Panqueca de Presunto e Queijo .....	22
Panqueca de Chocolate.....	23
Panqueca Romeu e Julieta .....	24
Panqueca de Nutella com Sorvete.....	25
Panqueca de Chocolate com Morango .....	26
Panqueca de Doce de Leite com Queijo Branco.....	27



## AS MELHORES RECEITAS DE PANQUECAS

<https://meucadernodereceitas.xyz>

### Panqueca Marguerita

#### Ingredientes:

500 g de queijo mussarela ralado  
2 tomates picados  
Sal, pimenta do reino e orégano a gosto  
15 massas de panquecas tradicional prontas  
1 xícara (chá) de molho de tomate  
1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

#### Modo de Preparo:

Distribua a mussarela, o tomate, sal, pimenta e orégano misturados sobre as panquecas e enrole como rocamboles.

Coloque em um refratário, cubra com o molho, polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos. Retire e sirva.



### Panqueca de Frango Cremoso

#### Ingredientes:

2 xícaras (chá) de leite  
2 ovos  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de óleo  
Sal a gosto  
Margarina para untar  
2 xícaras (chá) de molho de tomate  
½ xícara (chá) de queijo mussarela ralado

#### Recheio:

2 colheres (sopa) de óleo  
1 cebola picada  
1 tomate picado  
2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado  
1 envelope de tempero em pó para aves  
½ xícara (chá) de milho verde escorrido  
1 colher (sopa) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de leite  
Sal, pimenta do reino e salsa picada a gosto

#### Modo de Preparo:

No liquidificador, bata o leite, o ovo, a farinha, o óleo e sal.

Aqueça uma frigideira untada, em fogo médio, e despeje uma concha pequena de massa, girando para espalhar.

Frite até dourar dos dois lados, repita o procedimento com toda a massa e reserve.

Para o recheio, aqueça uma panela com o óleo, em fogo médio, e refogue a cebola por 3 minutos. Junte o tomate, o frango, o tempero, o milho e refogue por 3 minutos.

Junte a farinha dissolvida no leite e mexa até engrossar.

Temperere com sal, pimenta, salsa, desligue e distribua o recheio entre as massas.

Enrole como rocamboles, disponha em um refratário, cubra com o molho, polvilhe com a mussarela e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos. Retire e sirva.



## Panqueca de Espinafre

### Ingredientes:

1 xícara (chá) de espinafre cozido e espremido  
1 xícara (chá) de leite  
2 ovos  
6 colheres (sopa) de farinha de trigo  
½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado  
1 colher (sopa) de margarina derretida  
Sal e pimenta do reino a gosto  
1 colher (chá) de fermento em pó  
Margarina para untar

### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador o espinafre o leite, o ovo, a farinha, o parmesão, a margarina, sal e pimenta até homogeneizar.

Adicione o fermento e misture com uma colher.

Aqueça uma frigideira untada, em fogo médio, e despeje 1 concha pequena da massa, girando para espalhar.

Frite até dourar dos dois lados e repita o procedimento com o restante da massa.

Se desejar, sirva acompanhada de requeijão cremoso.



## Panqueca de Frios

### Ingredientes:

500 g de frios diversos picados  
1 bisnaga de catupiry (410 g)  
15 massas de panqueca tradicional pronta  
1 xícara (chá) de molho de tomate  
1 pote de requeijão cremoso (200 g)  
100 g de queijo parmesão ralado

### Modo de Preparo:

Divida os frios e o catupiry entre as massas, enrole como rocamboles e disponha em uma forma.

Cubra com o molho, espalhe o requeijão e polvilhe com o parmesão.

Leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos ou até dourar.

Retire e sirva em seguida.



## Panqueca de Carne Seca

### Ingredientes:

3 colheres (sopa) de azeite  
1 kg de carne seca dessalgada, cozida e desfiada  
2 cebolas em lâminas  
Sal, pimenta do reino, orégano e salsa picada a gosto  
15 massas de panqueca tradicional pronta  
2 xícaras (chá) de molho de tomate  
1 xícara (chá) de requeijão cremoso  
½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado

### Modo de Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a carne, a cebola, sal, pimenta, orégano e salsa por 10 minutos, mexendo.

Divida o recheio entre as massas, enrole como rocamboles e disponha em uma forma.

Cubra com o molho de tomate, misturado com o requeijão, polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido por 15 minutos.

Retire e sirva.



## Panqueca de Escarola

### Ingredientes:

3 colheres (sopa) de azeite  
2 dentes de alho espremido  
4 maços de escarola cozida, espremida e picada  
Sal e pimenta do reino a gosto  
1 xícara (chá) de bacon frito em cubos  
2 xícaras (chá) de queijo de minas frescal picado  
15 massas de panqueca tradicional pronta  
1 xícara (chá) de molho de tomate  
100 g de queijo parmesão ralado

### Modo de Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite o alho até dourar.

Junte a escarola, sal, pimenta e refogue por 10 minutos, mexendo.

Retire do fogo e misture o bacon e o queijo picado. Divida o recheio entre as massas, enrole como rocamboles e disponha em um refratário.

Cubra com o molho, polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos.

Retire e sirva em seguida.





## AS MELHORES RECEITAS DE PANQUECAS

<https://meucadernodereceitas.xyz>

### Panqueca de Milho em Grãos

#### Ingredientes:

½ xícara (chá) de farinha de trigo  
1 ovo  
⅓ de xícara (chá) de leite  
2 latas de milho verde escorrido  
Sal e pimenta do reino a gosto  
2 colheres (sopa) de óleo

#### Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture a farinha, o ovo e o leite com um garfo até ficar homogêneo. Misture o milho, sal e pimenta.

Aqueça uma frigideira com o óleo, em fogo médio, coloque pequenas porções da massa com uma colher (sopa) e frite até dourar dos dois lados.

Retire e sirva.



## Panqueca de Salame

### Ingredientes:

15 massas de panqueca tradicional prontas  
500 g de salame fatiado  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 cebola ralada  
3 colheres (sopa) de maisena  
1 litro de leite  
2 cubos de caldo de galinha  
1 lata de creme de leite  
100 g de queijo parmesão ralado

### Modo de Preparo:

Distribua o salame entre as massas, enrole como rocamboles, coloque em uma forma e reserve.

Em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga e frite a cebola até dourar.

Junte a maisena dissolvida no leite, o caldo de galinha e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar.

Desligue, misture o creme de leite e espalhe sobre as panquecas.

Polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos. Sirva.



## Panqueca de Abóbora

### Ingredientes:

1 xícara (chá) de abóbora moranga cozida e amassada  
3 xícaras (chá) de leite  
½ xícara (chá) de óleo  
2 ovos  
Sal a gosto  
3 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (chá) de fermento em pó  
Margarina para untar

### Recheio:

1 kg de abóbora moranga cozida e espremida  
100 g de queijo parmesão ralado  
200 g de queijo mussarela ralado  
Sal, pimenta do reino e cheiro verde picado a gosto

### Modo de Preparo:

No liquidificador, bata todos os ingredientes da massa até ficar homogêneo.

Despeje uma concha da massa em uma frigideira untada, em fogo médio, girando para espalhar e frite até dourar dos dois lados.

Repita o procedimento com a massa restante.

Divida os ingredientes do recheio misturados entre as massas, enrole como rocamboles, disponha em uma forma e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos.

Retire e sirva.



## Panqueca sem Farinha

### Ingredientes:

8 ovos  
1 e ½ xícaras (chá) de aveia em flocos  
1 colher (sopa) de quinoa  
1 colher (café) de sal  
Margarina para untar  
1 xícara (chá) de molho de tomate  
100 g de queijo mussarela ralado

### Recheio:

2 colheres (sopa) de azeite  
½ cebola picada  
1 dente de alho picado  
500 g de carne cozida e desfiada  
1 tomate picado  
Sal e cheiro verde picado a gosto

### Modo de Preparo:

Aqueça uma panela com o azeite em fogo médio, e frite a cebola e o alho até dourar. Junte a carne o tomate, sal, cheiro verde e refogue por 3 minutos.

Desligue e reserve.

Bata no liquidificador os ovos, a aveia, a quinoa e o sal por 1 minuto.

Despeje uma concha da massa em uma frigideira untada, girando para espalhar e frite até dourar dos dois lados.

Repita o procedimento com a massa restante.

Divida o recheio entre as massas, enrole como rocamboles e disponha em uma forma.

Cubra com o molho, polvilhe com a mussarela e leve ao forno médio, preaquecido, por 5 minutos. Retire e Sirva.



## Panqueca de Batata com Frango

### Ingredientes:

1 e ½ xícaras (chá) de batata cozida e espremida  
½ xícara (chá) de leite  
2 ovos  
¼ de xícara (chá) de maisena  
1 colher (chá) de fermento em pó  
Margarina para untar

### Recheio:

1 e ½ xícara (chá) de frango cozido e desfiado  
1 tomate picado  
½ xícara (chá) de requeijão cremoso  
2 colheres (sopa) de salsa picada  
Sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo:

No liquidificador, bata todos os ingredientes da massa até homogeneizar.

Em uma frigideira untada, em fogo médio, despeje conchas da massa, girando para espalhar e frite dos dois lados até dourar, repetindo o procedimento com o restante da massa.

Divida os ingredientes do recheio misturados entres as massas, enrole como rocamboles e sirva em seguida



## Panqueca Mexicana

### Ingredientes:

2 xícaras (chá) de leite  
3 ovos  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo  
Margarina para untar

### Recheio:

2 colheres (sopa) de óleo  
1 cebola picada  
1 pimentão verde picado  
2 tomates picados  
1 lata de milho verde escorrido  
Sal, pimenta do reino e coentro picado a gosto

### Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador, despeje ½ concha em uma frigideira untada, em fogo médio, girando para espalhar e frite até dourar dos dois lados.

Repita o processo com o restante da massa e reserve.

Aqueça o óleo, em fogo médio, e refogue a cebola e o pimentão até dourar.

Junte o tomate, milho, sal, pimenta, coentro e refogue por 3 minutos.

Divida o recheio entre as massas, dobre ao meio e sirva em seguida.



## Panqueca de Espinafre e Ricota

### Ingredientes:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 e ½ xícara (chá) de leite desnatado  
½ xícara (chá) de margarina light  
½ xícara (chá) de espinafre cozido e picado  
3 ovos  
Sal e salsa picada a gosto

### Recheio:

1 xícara (chá) de espinafre cozido e picado  
2 xícaras (chá) de ricota amassada  
1 pote de requeijão light (200 g)  
Sal e noz moscada ralada a gosto

### Molho:

2 colheres (sopa) de azeite  
1 cebola picada  
2 dentes de alho amassados  
8 tomates picados  
2 colheres (sopa) de extrato de tomate  
Sal a gosto

### Modo de Preparo:

Para o molho, aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione o tomate, o extrato, sal e cozinhe em fogo baixo até engrossar.

(continua...)



## AS MELHORES RECEITAS DE PANQUECAS

<https://meucadernodereceitas.xyz>

Desligue e reserve.

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador. Aqueça uma frigideira antiaderente, em fogo médio, e despeje uma concha da massa, girando para espalhar. Frite até dourar dos dois lados e repita o procedimento com o restante da massa.

Divida os ingredientes do recheio misturados entre as massas, enrole como rocamboles e disponha em uma forma.

Regue com o molho e leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos.

Retire, polvilhe com salsa e sirva.





## Panqueca de Frango

### Ingredientes:

1 e ½ xícara (chá) de leite  
1 ovo  
6 colheres (sopa) de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de manteiga derretida  
½ colher (chá) de sal  
Manteiga para untar  
1 lata de molho de tomate  
1 caixa de creme de leite (200 g)  
Queijo parmesão ralado para polvilhar

### Recheio:

1 colher (sopa) de óleo  
1 cebola picada  
1 dente de alho picado  
1 xícara (chá) de frango cozido e desfiado  
1 tomate picado  
Sal, pimenta do reino e cheiro verde picado a gosto  
½ xícara (chá) de requeijão cremoso

### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador o leite, o ovo, a farinha, a manteiga, o sal e reserve na geladeira por 30 minutos.

Aqueça o óleo, em fogo médio, e refogue a cebola e o alho por 2 minutos.

(continua...)



## AS MELHORES RECEITAS DE PANQUECAS

<https://meucadernodereceitas.xyz>

Junte o frango, o tomate, sal, pimenta, cheiro-verde e cozinhe por 2 minutos.

Misture o requeijão e reserve.

Aqueça uma frigideira untada, em fogo médio, e despeje uma concha pequena da massa, girando para espalhar.

Frite até dourar dos dois lados e repita o procedimento com o restante da massa.

Divida o recheio entre as massas, enrole entre as massas, enrole como rocamboles e disponha em um refratário.

Cubra com o molho misturado com o creme de leite, polvilhe com parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos para gratinar.

Decore como desejar e sirva.



## Panqueca de Palmito

### Ingredientes:

3 xícaras (chá) de leite  
2 OVOS  
2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo  
½ xícara (chá) de óleo  
1 colher (café) de sal  
Manteiga para untar  
½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado

### Recheio:

1 vidro de palmito picado e escorrido (300 g)  
2 xícaras (chá) de queijo mussarela ralado  
1 xícara (chá) de catupiry  
Sal e orégano a gosto

### Molho:

2 colheres (sopa) de manteiga  
1 e ½ colher (sopa) de farinha de trigo  
2 xícaras (chá) de leite  
½ xícara (chá) de creme de leite  
Sal e noz moscada ralada a gosto

### Modo de Preparo:

No liquidificador, bata os ingredientes da massa e despeje uma concha em uma frigideira untada, em fogo médio, girando para espalhar.

Frite até dourar dos dois lados, repita o procedimento com o restante da massa e reserve.

*(continua...)*



## AS MELHORES RECEITAS DE PANQUECAS

<https://meucadernodereceitas.xyz>

Misture os ingredientes do recheio, divida entre as massas, enrole como rocamboles e coloque em um refratário.

Para o molho, aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e frite a farinha por 1 minuto, mexendo.

Adicione o leite, aos poucos, mexendo bem, até engrossar.

Junte o creme de leite, sal, noz moscada e desligue.

Cubra as panquecas com o molho, polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos ou até dourar.

Retire e sirva.



## AS MELHORES RECEITAS DE PANQUECAS

<https://meucadernodereceitas.xyz>

### Panqueca de Pizza

#### Ingredientes:

500 g de queijo mussarela ralado  
2 tomates picados  
Sal e orégano a gosto  
15 massas de panquecas tradicional prontas  
1 xícara (chá) de molho de tomate  
½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado

#### Modo de Preparo:

Divida a mussarela, o tomate, sal e orégano misturados entre as massas.  
Enrole como rocamboles e disponha em uma forma.

Cubra com o molho, polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos.

Retire e Sirva.



## Panqueca de Presunto e Queijo

### Ingredientes:

2 ovos  
2 xícaras (chá) de leite  
4 colheres (sopa) de óleo  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (chá) de sal  
Manteiga para untar  
1 lata de molho de tomate  
½ xícara (chá) de azeitona verde picada  
Queijo parmesão ralado e manjericão fresco a gosto

### Recheio:

2 xícaras (chá) de queijo mussarela ralado  
1 xícara (chá) de presunto ralado  
2 tomates sem sementes picados  
3 colheres (sopa) de requeijão cremoso  
Sal a gosto

### Modo de Preparo:

No liquidificador, bata os ovos, o leite, o óleo, a farinha e o sal até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira untada em fogo médio, e despeje uma concha média da massa, girando para espalhar. Frite até dourar dos dois lados e repita o procedimento com o restante da massa. Divida os ingredientes do recheio misturados entre as massas, enrole como rocamboles e disponha em uma travessa. Cubra com o molho misturado com a azeitona, polvilhe com parmesão e leve ao forno alto, preaquecido, por 5 minutos. Retire, polvilhe com manjericão e sirva.



## Panqueca de Chocolate

### Ingredientes:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
2 xícaras (chá) de leite  
½ xícara (chá) de óleo  
2 ovos  
3 colheres (sopa) de chocolate em pó  
1 colher (sopa) de açúcar  
Margarina para untar  
Cobertura para sorvete sabor chocolate e morangos para decorar

### Recheio:

1 lata de leite condensado  
1 xícara (chá) de leite  
2 colheres (sopa) de maizena  
1 gema  
2 xícaras (chá) de morangos picados  
1 colher (café) de essência de baunilha

### Modo de Preparo:

Para o recheio, leve uma panela ao fogo médio com o leite condensado, o leite, a maizena e a gema, mexendo até engrossar.

Misture o morango, a essência e reserve.

Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa até ficar homogêneo.

Despeje conchas pequenas da massa em uma frigideira untada, em fogo médio, girando para espalhar, e frite até dourar dos dois lados.

Divida o recheio entre as massas e enrole como rocambolos.

Decore com cobertura de chocolate, morangos e sirva.



## Panqueca Romeu e Julieta

### Ingredientes:

2 ovos  
2 xícaras (chá) de leite  
4 colheres (sopa) de óleo  
2 colheres (sopa) de açúcar  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
Margarina para untar

### Recheio:

3 xícaras (chá) de goiabada cremosa

### Cobertura:

1 xícara (chá) de creme de leite fresco gelado  
3 colheres (sopa) de açúcar  
300 g de cream cheese

### Modo de Preparo:

Para a cobertura, bata o creme de leite com o açúcar na batedeira até formar um chantilly. Misture o cream cheese e reserve.

No liquidificador, bata todos os ingredientes da massa até homogeneizar.

Despeje conchas pequenas da massa em uma frigideira untada, em fogo médio, girando para espalhar, e frite até dourar dos dois lados.

Deixe esfriar, divida a goiabada entre as massas e dobre ao meio.

Cubra com a cobertura e sirva.





## Panqueca de Nutella com Sorvete

### Ingredientes:

2 e ½ xícaras (chá) de leite  
3 ovos  
1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de manteiga  
2 colheres (sopa) de maisena  
½ colher (chá) de fermento em pó  
1 colher (sopa) de açúcar  
Manteiga para untar  
2 xícaras (chá) de Nutella  
1 litro de sorvete sabor creme  
Cobertura para sorvete sabor chocolate a gosto

### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador o leite, o ovo, a farinha de trigo, a manteiga, a maisena, o fermento e o açúcar até ficar homogêneo.

Despeje conchas pequenas da massa em uma frigideira untada, em fogo médio, girando para espalhar, e frite até dourar dos dois lados.

Deixe esfriar, divida a Nutella entre as massas e dobre ao meio.

Coloque 2 bolas de sorvete sobre cada panqueca, decore com cobertura e sirva.



## Panqueca de Chocolate com Morango

### Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 1 ovo
- 1 e  $\frac{1}{3}$  de xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) de sal
- Margarina para untar
- 1 xícara (chá) de morangos picados
- 2 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro

### Modo de Preparo:

No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite, a essência e a gelatina preparada conforme as instruções da embalagem até ficar homogêneo.

Leve à geladeira por 30 minutos.

Bata no liquidificador o ovo, o leite, o chocolate, a farinha, o açúcar, a manteiga e o sal até homogeneizar.

Despeje conchas pequenas da massa em uma frigideira untada, em fogo médio, girando para espalhar, e frite até dourar dos dois lados.

Divida o creme entre as massas e distribua os morangos por cima.

Dobre as panquecas ao meio duas vezes, polvilhe com o açúcar e sirva;



## Panqueca de Doce de Leite com Queijo Branco

### Ingredientes:

1 e  $\frac{1}{3}$  de xícara (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sobremesa) de fermento em pó  
3 colheres (sopa) de óleo  
 $\frac{1}{2}$  colher (sobremesa) de sal  
1 e  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de leite  
2 ovos  
Manteiga para untar  
2 xícaras (chá) de doce de leite cremoso  
300 g de queijo branco em cubos

### Modo de Preparo:

Bata a farinha, o fermento, o óleo, o sal, o leite e os ovos no liquidificador até ficar homogêneo.

Despeje conchas pequenas da massa em uma frigideira untada, em fogo médio, girando para espalhar, e frite até dourar dos dois lados.

Divida o doce de leite e o queijo entre as massas, dobre ao meio duas vezes e leve ao microondas por 30 segundos. Sirva.