

#carolnacozinhaacomfiospinguin

Panquecas ARCO-ÍRIS!

Na Cozinha
com 
PINGUIN



PANQUECAS COLORIDAS

POR CAROL RIBAS DO @CAROL NA COZINHA PARA ATELIÊ PINGUIN

Uma receita colorida e divertida para seu fim de semana ou para uma refeição diferente! Receita de panquecas super saudáveis com coloração natural. Preparado pela nossa querida cozinheira e parceira Carol Ribas. AH! E quando fizer, nos marque em uma imagem nas redes sociais pois amamos ver as receitas feitas por vocês<3

Feito com amor, na cozinha com Pinguin



Na Cozinha
com 
PINGUIN



○ TEMPO TOTAL DE PREPARO

20mn

○ RENDIMENTO

Cerca de 6 panquecas

○ INGREDIENTES

1/2 Xícara de chá de leite

1 Ovo

1 Xícara de chá de farinha

Pitada de sal

○ PARA COLORIR AS PANQUECAS

Amarela: 1 colher de sopa de cúrcuma em pó

Vermelha: 1/4 de Beterraba cortada

Verde: 10 folhas de espinafre

Azul: 10 flores de clitória ternatea (esquentar o leite e infundonar as flores no leite para deixar azul)

Laranja: Misturei massa amarela com a vermelha

Roxa: Misturei massa vermelha e azul

○ MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no processador ou liquidificador, leve para assar em fogo médio.

Recheie com carne moída, frango desfiado, cogumelos, legumes, palmito, presunto e queijo ou o que preferir e finalize com o seu molho preferido.

Prontinho!

#carlnacozinhaacomfiospinguin

hummus!



com amor


PINGUIN

 **PARAMOUNT**
TÊXTEIS

Avenida Eusébio Matoso, 1.375 - 3º andar
CEP 05423-905 - Butantã
São Paulo - SP - Brasil
www.pinguin.com.br

    [fiaspinguin](https://www.instagram.com/fiaspinguin)

SAC 0800 0123777

Segunda a sexta
das 9h às 18h

Para mercados internacionais

+55 51 3452-8774

export@paramount.com.br