Panqueca fit

Ingredients

1 xícara de chá de água

1/4 de xícara de chá de farinha de trigo branca

1/4 de xícara de chá de farinha de trigo integral

1 colher de chá de sal marinho

1 ovo

1/2 colher de sopa de gergelim

1/2 colher de sopa de farelo de aveia

2 colheres de sopa de azeite de oliva

Preparo

Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes da massa e bata até ficar homogêneo;

Esquente uma frigideira untada com azeite, despeje uma concha da massa, espalhe bem e deixe cozinhar. Vire e doure o outro lado;

Repita o processo até acabar. Reserve;

Em outra panela, esquente o azeite e refogue a cebola e o alho;

Adicione a ricota e misture bem;

Desligue o fogo, acrescente o queijo, misture até incorporar e reserve;

No liquidificador, bata os tomates até formar um suco. Reserve;

Em outra panela, esquente o azeite e refogue a cebola;

Despeje o suco de tomate, tempere com sal, pimenta, misture bem e deixe cozinhar por 5 minutos. Reserve;

Recheie as panquecas com a ricota, feche elas e disponha em um refratário;

Despeje o molho de tomate por cima das panquecas e leve ao forno preaquecido a 220 ºC por cerca de 20 minutos;

Agora é só servir. Bom apetite!