



UFOP

Universidade Federal
de Ouro Preto

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS
COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS.



Projeto: “Culinária como Acolhimento, Inclusão Social e Convivência”.

Coordenação: Sônia Maria de Figueiredo/Co-orientadora: Eleonice Moreira Santos

Contatos: (31) 98896-4089 - Sônia **Email-s:** smfigue@gmail.com/ smfigue@ufop.edu.br/
cozinhadoafeto@gmail.com

Alunas bolsistas:

- Adele Maciel Gomes, **matrícula:** 18.2.7030
- Leidiane Rafaela Fernandes de Oliveira, **matrícula:** 19.1.7015

Resumo do projeto:

O projeto “Culinária como Acolhimento, Inclusão Social e Convivência” - “Cozinha do Afeto” tem como finalidade proporcionar conforto psicológico e afetivo aos alunos da Universidade Federal de Ouro Preto através da culinária. Trazemos receitas de baixo custo e que tenham alguma memória afetiva aos alunos, visando sempre o menor custo dos ingredientes e mantendo a qualidade dos pratos preparados para que todas as classes socioeconômicas sejam abrangidas. Diante da atual situação que vivemos com o COVID-19, tomamos como iniciativa ministrar as oficinas no formato online. As oficinas serão gravadas e fotografadas pelos bolsistas e postadas no Instagram (@_cozinhadoafeto), além de toda a divulgação dos materiais através do Whatsapp. Sabemos que o momento vivido aumenta o acesso a internet e conseqüentemente a busca por informações relacionadas a culinária, com isso, utilizaremos dessas ferramentas para atingir o objetivo esperado.

Temos como objetivo, levar alguma forma de distração ou até mesmo de convívio entre os alunos da UFOP, já que eles são maioria em nossas redes sociais, com isso, trazemos explicações sobre os pratos e os alunos estão sempre a disposição para sanar as possíveis dúvidas referentes às preparações.

As oficinas foram planejadas de acordo com o atual cenário, como forma de mostrar os benefícios de preparações feitas em casa, com total controle dos ingredientes utilizados e aumentar o familiar, promovendo acolhimento e entrosamento entre os participantes de forma remota.

Nome, data, horário e local das atividades a serem realizadas: As atividades serão realizadas de forma remota, através de vídeos publicados na rede social Instagram, os vídeos ou fotos serão publicados entre 18 e 19h em datas previamente estabelecidas, como apresentado no cronograma abaixo.

Cronograma de atividades para o ano de 2021, dos meses de maio a novembro:

MAIO	PLANEJAMENTO
07/05/2021	Macarrão feito na panela de pressão com frango e bacon, receita para compartilhar com a família.
14/05/2021	Torta de Limão, opção de sobremesa para o dia das mães.
21/05/2021	Tapioca "invertida", ingrediente de baixo custo e comum nos cafés e lanches.
28/05/2021	Sal de ervas que reduz o teor de sódio das receitas.

Tabela 1- Planejamento de atividades para o mês de Maio/2021.

JUNHO	PLANEJAMENTO
04/06/2021	Fricassê de frango, receita tradicional e que traz lembranças dos almoços de domingo em família.
11/06/2021	Pipoca de microondas sem óleo
18/06/2021	Arroz Doce, receita típica em festas juninas.
25/06/2021	Sopa de cebola

Tabela 2- Planejamento de atividades para o mês de Junho/2021.

JULHO	PLANEJAMENTO
02/07/2021	Sopa de lentilha, opção saborosa e nutritiva para dias frios.
09/07/2021	Como realizar a higienização correta de frutas e vegetais.
16/07/2021	Doce de banana
23/07/2021	Iogurte natural fácil e prático.
30/07/2021	Bolo de banana sem farinha e açúcar.

Tabela 3- Planejamento de atividades para o mês de Julho/2021.

AGOSTO	PLANEJAMENTO
06/08/2021	Molho para saladas diversas, ótima opção para aumentar o consumo de vegetais e folhas.
13/08/2021	Torta de legumes, uma forma de reaproveitar vegetais e evitar que estraguem.
20/08/2021	Sucos de Couve, opção para um café da manhã/ lanche saudável e nutritivo
27/08/2021	Broa de Fubá, tradicional em Minas

Tabela 4- Planejamento de atividades para o mês de Agosto/2021.

SETEMBRO	PLANEJAMENTO
03/09/2021	Tomate Recheado, ingrediente de baixo custo e versátil
10/09/2021	Pão integral rápido e fácil
17/09/2021	Crepioca com queijo
24/09/2021	Suco nutritivo de inhame com limão

Tabela 5- Planejamento de atividades para o mês de Setembro/2021.

OUTUBRO	PLANEJAMENTO
01/10/2021	Bolo de chocolate
08/10/2021	Como utilizar alecrim, orégano e açafão da terra
15/10/2021	Farinha natural e seu benefício na regulação intestinal (aveia, proteína de soja, chia e linhaça)
22/10/2021	Pão de aveia de frigideira
29/10/2021	Cookies

Tabela 6- Planejamento de atividades para o mês de Outubro/2021.

NOVEMBRO	PLANEJAMENTO
05/11/2021	Esfiha de massa de aveia
12/11/2021	Panqueca de frango
19/11/2021	Frango com quiabo e angu
26/11/2021	Ervas caseiras usadas na preparação de chás (erva-cidreira, melissa, hortelã, manjeriço)

Tabela 7- Planejamento de atividades para o mês de Novembro/2021.

Divisão de tarefas de acordo com as semanas durante os meses de maio a novembro.

Atividades realizadas	Semanas						
	30/04 a 07/05	07/05 a 14/05	14/05 a 21/05	21/05 a 28/05	28/05 a 04/06	04/06 a 11/06	11/06 a 18/06
Acompanhamento das redes sociais	x	x	x	x	x	x	x
Divulgação dos materiais propostos (vídeos)	x	x	x	x	x	x	x
Inclusão das fichas técnicas e nutricionais nas descrições dos vídeos		x		x		x	
Solicitação de relatos afetivos através das redes sociais	x	x		x		x	
Solicitação de sugestões de receitas através das redes sociais	x		x		x		
Videos de receitas	x	x	x	x	x	x	x

Atividades realizadas	Semana						
	18/06 a 25/06	25/06 a 02/07	02/07 a 09/07	09/07 a 16/07	16/07 a 23/07	23/07 a 30/07	30/07 a 06/08
Acompanhamento das redes sociais	x	x	x	x	x	x	x
Divulgação dos materiais propostos (videos)	x	x	x	x	x	x	x
Inclusão das fichas técnicas e nutricionais nas descrições dos vídeos	x		x		x		x
Solicitação de relatos afetivos através das redes sociais	x		x		x		
Solicitação de sugestões de receitas através das redes sociais		x		x		x	
Videos de receitas	x	x	x	x	x	x	x

Atividades realizadas	Semana						
	06/08 a 13/08	13/08 a 20/08	20/08 a 27/08	27/08 a 03/09	03/09 a 10/09	10/09 a 17/09	17/09 a 24/09
Acompanhamento das redes sociais	x	x	x	x	x	x	x
Divulgação dos materiais propostos (videos)	x	x	x	x	x	x	x
Inclusão das fichas técnicas e nutricionais nas descrições dos vídeos	x		x		x		x
Solicitação de relatos afetivos através das redes sociais	x		x		x		x
Solicitação de sugestões de receitas através das redes sociais		x		x		x	
Videos de receitas	x	x	x	x	x	x	x

Atividades realizadas	Semana						
	24/09 a 01/10	01/10 a 08/10	08/10 a 15/10	15/10 a 22/10	22/10 a 29/10	29/10 a 05/11	05/11 a 12/11
Acompanhamento das redes sociais	x	x	x	x	x	x	x
Divulgação dos materiais propostos (videos)	x	x	x	x	x	x	x
Inclusão das fichas técnicas e nutricionais nas descrições dos vídeos	x		x		x		x
Solicitação de relatos afetivos através das redes sociais	x		x		x		
Solicitação de sugestões de receitas através das redes sociais		x		x		x	x
Videos de receitas	x	x	x	x	x	x	x

Atividades realizadas	Semana		
	12/11 a 19/11	19/11 a 26/11	26/11 a 30/11
Acompanhamento das redes sociais	x	x	x
Divulgação dos materiais propostos (videos)	x	x	x
Inclusão das fichas técnicas e nutricionais nas descrições dos vídeos	x		x
Solicitação de relatos afetivos através das redes sociais	x		x
Solicitação de sugestões de receitas através das redes sociais		x	
Videos de receitas	x	x	x

Receitas - maio a novembro/2021.

Macarrão na panela de pressão.

Ingredientes:

- 1 fio de azeite
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho picado
- 1 lata de milho
- 1 lata de molho de tomate
- 1 caixa de creme de leite
- 600 ml de água quente
- 2 folhas de louro
- 1 pacote de macarrão parafuso
- 100 g de queijo mussarela picado
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

- Em uma panela de pressão, aqueça 1 fio de azeite e refogue a cebola e o alho picado.
- Adicione o milho, o presunto, a azeitona, o molho de tomate, o creme de leite e a água quente.
- Mexa bem.
- Adicione as folhas de louro, o macarrão e o queijo.
- Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Feche a panela e deixe na pressão por 10 minutos.
- Finalize com queijo parmesão e decore com salsinha.

Suco de Couve com limão e gengibre:

Ingredientes:

- 2 folhas de couve
- ½ limão com casca.
- 1-3 de um gengibre pequeno

Modo de preparo:

- Bata no liquidificador e sirva em seguida.

Tempero para salada diversas

Ingredientes:

- 1 colher (chá) de azeite
- 1 colher (sopa) de caldo de limão
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 pitadinha de pimenta do reino

Modo de preparo:

Bater ou macerar todos os ingredientes e servir junto com os legumes e vegetais de preferência.

Torta de Limão

Ingredientes:

- Massa:
- 200 g de biscoito de maisena
- 150 g de margarina

- Recheio:
- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1 caixa de creme de leite (200 g)
- suco de 4 limões
- raspas de 2 limões

- Cobertura:
- 3 ou 4 claras de ovo
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- raspas de 2 limões para decorar

Modo de preparo:

- Massa:
- Triture o biscoito de maisena em um liquidificador ou processador.
- Junte a margarina e bata mais um pouco.
- Despeje a massa em uma forma de fundo removível (27 cm de diâmetro).
- Com as mãos, espalhe os biscoitos triturados no fundo e nas laterais da forma, cobrindo toda área de maneira uniforme.
- Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por aproximadamente 10 minutos.

- Recheio:
- Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto as raspas de limão) até obter um

- creme liso e firme.
- Recheie a massa já assada e leve à geladeira por 30 minutos.
- Cobertura:
- Bata as claras em neve e acrescente o açúcar.
- Misture até obter um ponto de suspiro e leve ao forno até dourar.
- Desenforme a torta (sem retirar o fundo falso), despeje a cobertura e acrescente as raspas de limão.

Sopa de Lentilhas

Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícaras de lentilha
- 1 gomo de linguiça calabresa em cubos
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picadinha (opcional)
- sal ,salsinha e cebolinha a gosto
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho espremidos
- 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite

Modo de preparo:

- Deixar a lentilha de molho por no mínimo 1 hora e em seguida colocar para cozinhar até ver que o grão está macio.
- bater parte do grão no liquidificador e aquecer o óleo ou azeite e refogar o alho e a cebola.
- Acrescentar a lentilha, o sal e 3 xícaras de água quente.
- Deixar no fogo até amolecer a lentilha,aproximadamente 20 minutos.
- Juntar calabresa,pimenta e mais 2 xícaras de água quente.
- Desligar o fogo e colocar a salsinha e a cebolinha.
- Servir em seguida.

Bolo de banana sem açúcar e farinha

Ingredientes:

- ½ xícara de óleo de canola ou azeite
- 3 ovos inteiros
- 1 colher(sopa) de fermento em pó para bolo
- 2 pitadas de sal
- 3 bananas caturras
- 1 xícara de aveia em flocos
- sementes e castanhas a gosto.

Modo de preparo

- Bata o óleo, a aveia e os ovos no liquidificador;
- Vire em uma bacia;
- Acrescente as banana amassadas e o fermento;
- Misture bem;

- Coloque a massa em uma forma untada e polvilhada com farinha de trigo;
- Leve para assar em forno pré aquecido, por volta de 30 minutos.

Torta de frango e legumes

Ingredientes;

- Massa:
 - 2 xícaras de farinha de trigo
 - 1/4 xícara de óleo de canola
 - 2 xícaras de leite
 - 1 ovo grande
 - 1 colher(sopa) de fermento em pó
 - 1 colher(chá) sal

- Recheio:
 - 100grs de chuchu
 - 100grs de cenoura
 - 100grs de vagem
 - 800g (1 peito grande) de frango

Modo de preparo:

- Massa:
 - Bata no liquidificador a farinha de trigo, o óleo, o ovo, o leite, o fermento e o sal.

- Recheio:

Frango

- Lave o peito e tempere-o;
- Refogue o peito até dourar;
- Acrescente água e deixe cozinhar;
- Desfie o peito;

Legumes

- Pique os legumes bem miudinhos;
- Cozinhe-os separadamente em água com sal (cuidado para não cozinhar demais).

Montagem da Torta

- Despeje a metade da massa em uma forma untada;
- Misture o frango com os legumes e espalhe por cima da massa;
- Cubra com o restante da massa;
- Leve para assar em temperatura moderada, por volta de 25 minutos, até ficar dourado.

Iogurte Natural Caseiro

Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 1 pote de iogurte (200g)

Modo de preparo:

- Ferva o leite, espere amornar, mas não deixe ficar frio.
- Misture o iogurte junto ao leite morno, e coloque num recipiente médio ou grande (o equivalente a 1 litro) e deixe descansar de 12 a 24 horas.
- De vez em quando mexa para ver como ficou a consistência.
- Depois coloque na geladeira e sirva acompanhado com granola, quick de morango, ou algo de sua preferência.

Tapioca Invertida

Ingredientes:

- 200g de goma de tapioca
- 2 colheres de sopa de mussarela ralada
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

- Ralar a mussarela no ralo grosso
- Distribuir na frigideira e ligar o fogo baixo
- Peneirar a tapioca diretamente na frigideira sobre a mussarela e acompanhar o ponto desejado
- Recheiar como quiser.

Tomate Recheado

Ingredientes:

- 6 tomates (maduros e firmes);
- 400 g de frango desfiado;
- 4 dentes de Alho picado;
- 01 cebola média;
- 01 tomate picado;
- 01 pimentão picado ;
- Pimenta do reino (a gosto) ;
- 1/2 xícara de queijo mussarela (ralado);
- 3 colheres de chá de azeite de oliva;
- sal (a gosto);
- manjeriço (opcional).

Modo de Preparo

- Corte uma tampa de cada tomate e retire toda a polpa, coloque um pouco de sal e azeite de oliva para temperar.
- Corte uma fatia pequena na outra extremidade, sem furar, para que o tomate fique em pé.
- Doure o alho e a cebola no azeite e acrescente o frango, deixe dourar, acrescente o pimentão, o tomate e tempere com a pimenta do reino e sal a gosto.
- Coloque a mistura dentro de cada tomate apertando bem, para que fique bem recheado. Coloque o queijo no topo e leve para assar por 10 minutos.
- Em seguida, adicione as folhas de manjeriço e leve ao forno por mais 2 minutos. Sirva

Doce de banana

Ingredientes:

- 4 bananas maduras (já com pontinhos pretos)
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de cravo
- 2 colheres de canela em pó
- 1 xícara de água

Modo de preparo:

- Descasque e corte as bananas em rodela.
- Coloque o açúcar para cozinhar e mexa até que ele esteja completamente em calda(caramelo).
- Misture o cravo, a canela e a água e depois jogue por cima do açúcar, ainda no fogo.
- Mexa até que o açúcar fique líquido.
- Em seguida, jogue as bananas e mexa até elas ficarem cobertas.
- Mexa sempre pra ter certeza de que não está grudando no fundo da panela.
- Deixe cozinhar em fogo médio até que as bananas fiquem escuras, na cor de caramelo.
- Retire do fogo e coloque na geladeira. Sirva sozinho ou com creme de leite por cima.
- Antes de servir, retire o cravo.

Sal de ervas

Ingredientes:

- 25g de alecrim
- 25g de salsinha
- 25g de manjeriço
- 25g de orégano
- 25g de sal (opcional)

Modo de preparo:

- Misturar todos os ingredientes
- Guardar em um pote de vidro usar no dia a dia

Pipoca de microondas sem óleo

Ingredientes:

- 100g de milho para pipoca
- Sal
- 5 colheres de sopa de água

Modo de preparo:

- Colocar o milho e a água em uma tigela
- Colocar plástico filme
- Fazer furinhos
- Colocar no microondas por 3 minutos.

Arroz Doce

Ingredientes:

- 1 xícaras e 1/2 de arroz
- 2 xícaras e 1/2 de água
- 5 xícaras de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- açúcar a gosto
- canela em pó ou em lascas

Modo de preparo:

- Coloque na água o arroz e a canela e deixe ferver até secar a água.
- Coloque o leite, o açúcar e o leite condensado, sempre mexendo.
- Deixe ferver por 15 minutos e coloque o creme de leite, mexa.
- Ferva por mais 5 minutos e pronto.
- Polvilhe com canela.
- Pode ser servido quente ou frio conforme o gosto.

Fricassê de Frango

Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de milho verde
- 1 copo de requeijão cremoso
- 2 peitos de frango desfiados
- 200 g de mussarela fatiada
- 100 g de batata palha
- 1 xícara de água
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

- Bata no liquidificador o milho, o requeijão, o creme de leite e a água.
- Refogue o creme do liquidificador com o frango desfiado, as azeitonas e o sal até ficar com uma textura espessa.
- Coloque o refogado numa assadeira, cubra com mussarela e espalhe a batata palha por cima.
- Leve ao forno até borbulhar.
- Sirva com arroz branco.

Broa de Fubá

Ingredientes:

- 3 ovos inteiros
- Meio copo americano de óleo
- 1 copo tipo requeijão de açúcar
- 2 copos tipo requeijão de fubá
- 1 copo tipo requeijão de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Queijo ou coco ralado a gosto

Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Levar ao forno preaquecido por 30 a 40 minutos em forma untada e enfarinhada.

Farinha Natural

Ingredientes:

- As quantidades variam de acordo com a receita.
- Aveia;
- Proteína de soja;
- Chia;
- Linhaça:

Modo de preparo:

- Juntar todos os ingredientes e consumir.

Pão de aveia de frigideira

Ingredientes:

- 1 ovo inteiro
- 1 colher (sopa) de água fria
- Sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de farinha de aveia ou aveia em flocos finos
- 1 colher (sopa) de azeite

- 1 colher (chá) de fermento para bolo
- Recheio (opcional): queijo mussarela, requeijão ou ricota.

Modo de preparo:

- Dica: use uma frigideira pequena. Se colocar em uma grande o pão fica fino demais e não consegue rechear;
- Misture todos os ingredientes (menos o recheio) até obter uma massa molinha;
- Leve ao fogo baixo uma frigideira antiaderente com um fio de azeite;
- Coloque metade da massa e espalhe com uma colher;
- Em seguida adicione o recheio de sua preferência e o resto da massa por cima;
- Espalhe uniformemente, com auxílio de uma colher, para cobrir o recheio;
- Tampe e, em fogo baixo, deixe dourar um lado;
- Vire com uma espátula e doure o outro lado;
- Pronto! Um pãozinho barato, saudável e prático. Se utilizar o queijo mussarela, ela vai derreter e ficar muito delicioso.

Suco de inhame com limão

Ingredientes:

- 1 limão
- 1 inhame médio para grande
- 1 litro de água
- açúcar ou mel a gosto

Modo de preparo:

- Bata o limão cortado em oito com metade da água na função pulsar do liquidificador.
- Não bata muito, senão amarga.
- Coe e volte com o suco do limão para o liquidificador.
- Acrescente o inhame cortado em pedaços, o restante da água e o açúcar e bata bem.
- Coe e está pronto.

Crepioca com Queijo

Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de tapioca
- 1 colher (sopa) requeijão light
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

- Coloque todos os ingredientes em um prato e misture-os até que fiquem homogêneos.
- Depois, aqueça um pouquinho uma frigideira sem óleo, sem azeite e sem manteiga, somente a frigideira e logo após coloque a massa.
- Espere um tempo até que ela fique um pouco douradinha embaixo, se preferir virar a crepioca, vire-a com a ajuda de uma colher ou garfo.
- Ou coloque uma tampa que cubra toda a frigideira e espere ela cozinhar até o ponto do seu gosto, mais queimadinho ou mais branquinho.

Esfiha com massa de aveia

Ingredientes:

- 100 g farinha de aveia
- 1 ovo inteiro
- 50 g queijo mozarela
- 1 colher de sopa leite ou creme de leite
- 1 colher de chá fermento p bolo
- 1 colher de chá sal

Modo de preparo:

- Misturar tudo numa vasilha, misturei com uma colher e depois com as mãos.
- Fazer o formato de esfiha.
- Assar por 15 min sem recheio a 250° por 20 min.
- Retirar do forno para rechear com os queijos, salpiquei orégano e pimenta do reino moída, mas pode usar o que preferir, e voltar pro forno até dourar.

Cookie

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 3/4 xícara de açúcar mascavo
- 3/4 xícara de açúcar cristal (se não gostar de coisas muito doces pode colocar menos)
- 2 ovos grandes 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal
- 1 barra de chocolate meio amargo de 170 g
- 1 barra de chocolate ao leite de 170 g

Modo de preparo:

- Corte e reserve separadamente o chocolate meio amargo e o chocolate ao leite em cubos.
- Em uma tigela (de batedeira) bata o ovo, o açúcar e a margarina, até virar uma mistura homogênea.
- Acrescente a farinha de trigo, o açúcar mascavo, o açúcar cristal, a essência de baunilha e o sal.
- Bata o suficiente até virar uma massa homogênea e meio durinha (cerca de 3 minutos).
- Coloque dentro dessa massa, os cubinhos de chocolate meio amargo e bata pouco, apenas para misturar, até que eles se escondam dentro da massa.
- Coloque o fermento por último e misture
- Unte uma forma e com uma colher faça bolinhas com a massa na forma.
- Leve para assar em fogo médio, por uns 5 minutos e espete com um garfo umas três vezes para ver se está bom, ele provavelmente sairá sujo pois o chocolate derreter, fique atento à massa, ela tem que estar fofinha e não mole.
- Quando retirar as formas ainda quentes, coloque alguns cubos de chocolate ao leite em cima dos cookies para que eles derretam.

Frango com Quiabo e Angu

Ingredientes:

- 1kg de sobrecoxas de frango
 - 20 quiabos médios cortados em rodela
 - 3 dentes de alho picados
 - 2 cebolas grandes picadas
 - 3 tomates picados e sem sementes
 - 1 xícara (chá) de água quente
 - 1/2 maço de salsa
 - 5 colheres (sopa) de óleo
 - 1 colher (sopa) de sal
 - 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
-
- Angu:
 - 2 xícaras (chá) de fubá
 - 1 colher (sopa) de manteiga
 - 6 xícaras (chá) de água quente
 - 1 colher (café) de sal

Panqueca de Frango

Ingredientes:

- Massa:
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de sal

- Recheio:
- 2 peitos de frango sem osso
- 1 sachê de caldo de galinha
- 1 lata de molho de tomate pronto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- pimenta, sal e salsinha a gosto

Modo de preparo:

- Massa:
- Bata no liquidificador todos os ingredientes durante 3 minutos, deixe descansando.

- Recheio:
- Cozinhe o peito de frango em um pouco de água com o caldo de galinha, até ficar bem cozido.
- Retire da panela em que foi cozido e comece a desfiar com um garfo.
- Leve uma panela ao fogo, coloque o azeite a cebola picada e o alho, deixe dourar. Acrescente o frango desfiado e tempere com pimenta e sal e mexa.
- Deixe refogar por 5 minutos mexendo de vez em quando, agora acrescente um pouco de molho de tomate só para dar um corzinha no frango e retire do fogo e reserve.
- Agora faremos a panqueca, use uma frigideira teflon rasa unte-a com um pouco de manteiga.
- Coloque uma quantidade razoável de massa da frigideira que não fique grossa, vá fazendo até acabar a massa.
- Agora coloque um pouco de recheio na ponta da panqueca e enrole, faça isso com todas, vá colocando todas em uma forma retangular para ir ao forno.
- Agora aqueça o molho de tomate e derrame em cima das panquecas jogue um pouco de queijo parmesão em cima se preferir e leve ao forno preaquecido por 5 minutos.