

PRATO PRINCIPAL · VEGETARIANO

Panqueca Low Carb com Recheio de Shiitake

Uma panqueca que quebra todos os preconceitos sobre comida saudável. A massa de farinha de coco com psyllium é sem glúten, rica em fibras, com índice glicêmico baixíssimo e uma leveza surpreendente. O recheio de Cogumelo Shiitake King Funghi refogado com Alho-Poró e finalizado com bechamel gratinado transforma uma receita simples num prato de verdadeiro conforto gastronômico. Ideal para almoços, jantares leves e para quem quer manter uma alimentação equilibrada sem abrir mão do sabor. O bechamel pode ser comprado pronto ou preparado em casa: a receita completa está ao final deste documento.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	**4 pessoas**	**≈ 35 min**	**Vegetariano**

◆ UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Frigideira antiaderente pequena (18–20 cm) com tampa · Tigela média · Garfo ou batedor de arames · Espátula · Faca de chef · Tábua de corte · Panela pequena (para o bechamel) · Refratário (para gratinar) · Fouet

◆ INGREDIENTES

Para a Massa

Ovos	**5 unidades**
Leite	**4 col. sopa**
Azeite de oliva	**1 col. sopa**
Farinha de coco	**3 col. sopa**
Psyllium em pó	**1 col. sopa**
Açafrão-da-terra (cúrcuma)	**a gosto**
Sal e pimenta-do-reino	**a gosto**

Para o Recheio

Cogumelo Shiitake King Funghi fresco	**200 g**
Alho-Poró	**2 dedos (~50 g)**
Manteiga sem sal	**a gosto**
Sal	**a gosto**

Para Gratinar

Molho bechamel	**200 ml**
Queijo parmesão ralado	**a gosto**

◆ MODO DE PREPARO

Prepare a massa

1. Em uma tigela, misturar os ovos com o leite e o azeite usando o garfo ou batedor até homogeneizar.
2. Adicionar a farinha de coco, o psyllium, o açafrão-da-terra, o sal e a pimenta. Misturar bem até obter um creme homogêneo sem grumos.
3. Deixar a massa descansar por 2 minutos: o psyllium precisa desse tempo para absorver a umidade e dar liga à massa, o que facilita muito na hora de virar.
4. Untar levemente a frigideira antiaderente com um fio de azeite e aquecer em fogo médio-baixo. Despejar 1 e 1/2 colher de sopa de massa, espalhando levemente para formar um disco fino e uniforme.
5. Tampar e deixar cozinhar por 2 a 3 minutos, até a borda começar a se soltar da frigideira. Virar com cuidado e dourar por mais 1 minuto do outro lado. Reservar e repetir até acabar a massa. A receita rende aproximadamente 8 panquecas.

Prepare o recheio

1. Limpar o Cogumelo Shiitake King Funghi com papel toalha seco, retirando qualquer resíduo. Se preferir lavar, passe rápido na torneira e seque bem. Nunca deixe de molho: o Shiitake absorve água facilmente e perde sabor e textura. Retirar os talos (reserve para caldos) e fatiar os chapéus.
2. Cortar o Alho-Poró em rodelas finas. Em uma frigideira, derreter a manteiga em fogo médio-alto. Adicionar o Shiitake fatiado em camada única e deixar dourar por 2 minutos sem mexer.

3. Adicionar o Alho-Poró, refogar por mais 2 minutos, mexendo ocasionalmente. Temperar com sal. Aguardar a água do cogumelo evaporar completamente: o recheio deve estar seco para não encharcar as panquecas.

Monte e gratine

1. Distribuir o recheio de Shiitake sobre as panquecas, cobrir metade de cada uma e dobrar ao meio ou enrolar. Dispor as panquecas lado a lado em um refratário.
2. Cobrir com o molho bechamel de forma generosa, garantindo que cubra toda a superfície. Polvilhar queijo parmesão ralado por cima.
3. Levar ao forno preaquecido a 200°C por 5 a 10 minutos, até o queijo derreter e gratinar com uma camada dourada na superfície. Servir imediatamente.

◆ DICAS DA KING FUNGHI

O descanso da massa é essencial: O psyllium precisa de 1 a 2 minutos para hidratar e dar liga. Pular esse passo resulta numa massa mais quebradiça e difícil de virar.

O açafrão-da-terra faz diferença: Além de dar um tom dourado bonito à panqueca, a cúrcuma tem propriedades anti-inflamatórias reconhecidas. Use sem medo.

Frigideira pequena e tampada: O tamanho ideal é entre 18 e 20 cm. A tampa garante cozimento uniforme por cima sem precisar virar antes da hora.

Nunca deixe o Shiitake de molho: limpe com papel toalha seco ou lave rápido na torneira e seque bem, só na hora de preparar. Como todos os cogumelos, ele absorve água e perde sabor e textura.

Bechamel pronto: Se não quiser preparar o molho na hora, use bechamel de qualidade já pronto. O resultado é igualmente satisfatório e reduz o tempo de preparo.

Versão King Funghi: Para um recheio mais complexo, misture ao Shiitake 100 g de Shimeji Branco King Funghi refogado separadamente. A combinação das texturas dos dois cogumelos eleva o prato a um nível completamente diferente.

◆ EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir 2 panquecas gratinadas por porção, diretamente do refratário ou emplatadas individualmente. O queijo deve estar dourado e borbulhante na hora de sair do forno. Finalizar com cebolinha fresca picada sobre o bechamel e, se desejar, uma rodela de Alho-Poró crua como decoração. Acompanha muito bem com folhas verdes temperadas com azeite e limão, que equilibram a cremosidade do gratinado. Sirva imediatamente: a panqueca gratinada perde textura ao esfriar.

◆ RECEITA DO MOLHO BECHAMEL



Receita base para aproximadamente 200 ml de bechamel, suficiente para esta receita. Rendimento e consistência podem ser ajustados alterando a proporção de farinha e leite.

Manteiga sem sal	**1 col. sopa**
Farinha de trigo	**1 col. sopa**
Leite integral	**200 ml**
Sal	**a gosto**
Noz-moscada ralada	**a gosto**

Modo de preparo

1. Derreter a manteiga em uma panela pequena em fogo baixo. Não deixar dourar.
2. Adicionar a farinha de uma vez e mexer continuamente com o fouet por 1 minuto até formar um roux liso, sem grumos e sem cheiro de farinha crua.
3. Adicionar o leite aos poucos, mexendo sem parar com o fouet. Começar com 1/4 do leite, incorporar completamente, depois acrescentar o restante em fio contínuo.
4. Cozinhar em fogo médio, mexendo sempre, até o molho engrossar e cobrir as costas de uma colher (cerca de 4 a 5 minutos). Temperar com sal e noz-moscada ralada na hora.
5. Usar imediatamente. Se precisar aguardar, cobrir com plástico-filme encostado diretamente na superfície do molho para não criar película.

◆ INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

NUTRIENTE	POR PORÇÃO (2 panquecas)
Valor energético	**382 kcal / 1.599 kJ**
Carboidratos	**16 g**
dos quais açúcares	**2 g**
Proteínas	**15 g**
Gorduras totais	**27 g**
gorduras saturadas	**11 g**
Fibra alimentar	**5 g**
Sódio	**≈ 360 mg ***

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP). O teor de sódio varia conforme o sal adicionado no preparo e a marca do bechamel utilizado. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*