

EMPADA RÁPIDA E FIT

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de requeijão light
3 colheres (sopa) de farinha de tapioca
1 ovo grande (ou 2 ovos pequenos)
3 colheres (sopa) de frango desfiado, pré-cozido e temperado
orégano e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes
Se preferir, salpique orégano por cima ao invés de colocar na massa
Coloque em forminhas de cupcake com o papel
Asse por 30 minutos a 320

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/10416-empada-rapida-e-fit.html>