TORTINHA CREPIOCA FIT

INGREDIENTES

MASSA

3 ovos

4 colheres (sopa) de massa de tapioca

sal a gosto

orégano a gosto

RECHEIO

3 tomates picados

sal a gosto

150 g mussarela

100 g requeijão

MODO DE PREPARO

Bata os ovos, a massa de tapioca e o sal e reserve.

Unte a forma com manteiga ou óleo de coco e reserve.

Em outro refratário

Corte o tomate em cubos pequenos, adicione sal a gosto e orégano.

Na forma coloque uma camada de massa crepioca, 1 colher (chá) de requeijão, tomate, mussarela e cubra com massa de crepioca.

Leve ao forno de 15 a 20 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13494-tortinha-crepioca-fit.html