

TAPIOCA BODYBUILDER

INGREDIENTES

3 colheres cheias de farinha fina de aveia

2 ovos

sal light a gosto

1 colher de requeijão cremoso light

frango desfiado a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Se sua aveia não for bem fina, bata ela no liquidificador até ficar bem fininha

Bata os 2 ovos em uma vasilha com a farinha de aveia e o sal, até que fique homogêneo

Preaqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite ou manteiga de leite, no fogo bem baixo

Misture o frango desfiado com uma ou duas colheres de requeijão light e coloque na tapioca pronta, dobre ao meio, e bom apetite

Obs

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/1388-tapioca-bodybuilder.html>