CREPE FUNCIONAL DE BANANA

INGREDIENTES

3 colheres (sopa) de farinha (de coco, aveia ou castanhas)

1 ovo médio caipira

1/2 colher (chá) de água filtrada

1 colher (café) de essência de chocolate ou canela

1/2 banana em rodelas

1 colher (sobremesa) de óleo de coco

1/2 scoop de whey (a escolha)

1 colher (sopa) de água

MODO DE PREPARO

Misture a farinha, o ovo, a água e a essência de chocolate e leve à frigideira, deixando dourar 2 minutos de cada lado, em fogo baixo.

Reserve em seguida.

“Frite” a banana no óleo de coco e recheie o crepe.

Para finalizar, misture o whey sabor chocolate com 1 colher (sopa) de água para formar uma calda e distribua por cima do crepe.

Aproveite e polvilhe com canela, fica delicioso!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15643-crepe-funcional-de-banana.html