

# CREPIOCA SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

1 ovo inteiro

1 colher (sopa) de aveia em flocos fina

1 colher (sopa) de massa pronta para tapioca

1 pitada de pimenta

1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO

Com a ajuda de um garfo, misture bem todos os ingredientes em uma tigela.

Utilize a frigideira antiaderente preaquecida.

Em seguida, vire a crepioca para cozinar nos dois lados.

Você pode consumir a crepioca desta forma, ou rechear conforme sua preferência.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrápidas.com.br/receita/16800-crepioca-saudável.html>