

CREPIOCA FIT DE BANANA E AVEIA

INGREDIENTES

1 ovo

2 colheres (sopa) de aveia em flocos

1 banana pequena amassada

1 colher (sopa) rasa de água

1 colher (sopa) de goma de tapioca

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Unte uma frigideira com óleo de coco ou azeite, coloque a massa e deixe 2 minutos de cada lado.

Acrescente algumas rodelinhas de banana e canela como acompanhamento.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17901-crepioca-fit-de-banana-e-aveia.html>