

# 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>