

CREPIOCA RECHEADA FIT

INGREDIENTES

RECHEIO:

Recheio: peito de peru ou frango desfiado

saladas variadas (do seu gosto)

opções: beterraba ralada, cenoura ralada, alface, tomate, cebola, pimentão

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes em uma vasilha.

Dentro da vasilha, coloque 1 gema e 2 claras, 1 colher (de sopa) de semente de chia, 1 colher (de sopa) de leite e 1 (de sopa) colher de tapioca.

Misture tudo até que os ingredientes estejam bem unificados.

Coloque uma frigideira antiaderente em fogo baixo (sem óleo), e coloque a crepioca.

Deixe fritar até dourar os 2 lados, tipo uma panqueca.

Coloque a crepioca aberta em prato e coloque os recheios.

Em seguida, enrole feito uma panqueca e bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/19226-crepioca-recheada-fit.html>