

CREPIOCA FIT DE FRANGO

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sopa) farelo/farinha de aveia
- 1 colher (sopa) farelo/farinha de linhaça
- 1 colher (sopa) polvilho azedo ou goma de tapioca
- 1 pitada de sal
- orégano a gosto (opcional)
- 2 colheres (sopa) de frango desfiado e temperado

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes (ovo, água, aveia, linhaça, polvilho e sal) até obter uma consistência cremosa. Adicione as 2 colheres (sopa) de frango desfiado e temperado.

Despeje uma concha da massa numa frigideira levemente untada com margarina, tampe e deixe dourar e dobre ao meio como um crepe.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22998-crepioca-fit-de-frango.html>