

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>