

CREPEOCA LIGHT

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de goma para tapioca

1 colher de requeijão light

1 ovo

1 colher (sopa) de água

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, coloque todos os ingredientes, misture tudo até se formar uma massa homogênea.

Em uma frigideira antiaderente, adicione a massa e vire assim que obter um ponto uniforme.

Para o recheio, sugiro ricota, cream cheese, peito de peru defumado, frango desfiado ou o próprio requeijão light.

Se preferir, um molho à bolonhesa com carnes vermelha magra, também cai muito bem.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/25109-crepeoca-light.html>