

# CREPIOCA INTEGRAL

## INGREDIENTES

1 ovo (sem a pele da gema)  
1 colher (sopa) de farinha integral  
1 colher rasa (sopa) de requeijão light  
30 g de queijo parmesão fresco ralado (se desejar)  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, bata o ovo e acrescente a farinha integral.  
Bata novamente até que a farinha esteja bem incorporada ao ovo.  
Acrescente o requeijão, o parmesão ralado, o sal e misture novamente.  
Despeje a mistura em uma frigideira com azeite, manteiga sem sal ou óleo.  
Deixe dourar dos dois lados, recheie como desejar e está pronto!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25170-crepioca-integral.html>