

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>