

# 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!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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