

# CREPES VEGETARIANOS INTEGRAIS LIGHT

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa:  
2 ovos  
1 xícara de leite  
1 xícara de farinha integral  
1 pitada de sal  
1 pitada de açúcar  
1 colher (chá) de azeite

### RECHEIO:

Recheio:  
folhas de rúcula frescas picadas  
tomates-cereja  
ricota ou queijo branco

### MOLHO:

Molho:  
1 caixinha de creme de leite  
1 colher (chá) de alho em pó  
1 colher (sopa) de molho de soja  
1/4 de caldo de verdura  
1 colher (sopa) de farinha de trigo

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa: Em uma batedeira, bata o leite, o sal, o açúcar e o azeite.

Acrescente a farinha aos poucos e continue batendo por aproximadamente 5 minutos, ou até a massa se tornar totalmente homogênea.

Deixe reposar por 5 minutos.

Aqueça uma frigideira em fogo médio/alto com uma gota de azeite (apenas para que a massa não grude).

Despeje uma concha de massa na frigideira aquecida, deixe alguns segundos e vire a massa para que se cozine dos dois lados.

Repita o processo para cada crepe.

### RECHEIO:

Recheio:Corte a rúcula, os tomates e o queijo branco em cubinhos e reserve.

### MOLHO:

Molho:Leve ao fogo todos os ingredientes e misture até que as verduras diminuam de tamanho.

Se o molho ficar muito líquido, adicione uma colher de farinha e mexa ainda em fogo médio até que fique mais espesso.

### MONTAGEM DOS CREPES:

Montagem dos Crepes:Abra a massa do crepe, recheie com a rúcula, tomate e queijo e enrole.

Coloque o molho por cima dos crepes já montados.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26295-crepes-vegetarianos-integrais-light.html>