

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 repousar 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 cozinhe 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>