

# CREPIOCA SIMPLES COM SARDINHA

## INGREDIENTES

2 ovos

2 colheres de polvilho doce ou azedo

sal

2 colheres de água

1 lata de sardinha

verduras de sua preferência (usei almeirão, alface crespa, tomate e laranja)

## MODO DE PREPARO

Num recipiente, coloque primeiro o polvilho, o sal e a água misture.

Acrescente os 2 ovos inteiros e bata com um garfo apenas para incorporar os ovos e o polvilho dissolvido.

Num prato, amasse a sardinha para ficar como um patê (se desejar, acrescente maionese, mas não usei nessa receita).

Reserve a sardinha.

Numa frigideira antiaderente, despeje aos poucos os ovos batidos formando discos finos como panquecas.

Deixe soltar da frigideira e reserve (rende em média 4 discos pequenos e finos).

Prontas as crepiocas, coloque a sardinha e, por cima, o alface, o almeirão e rodela de tomate e laranja, que também podem ser picados.

Após rechear os discos, enrole-os como panquecas ou dobre-os ao meio.

Pronto, agora é só se deliciar - natural e gostoso.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26443-crepioca-simples-com-sardinha.html>