

CREPIOCA VERDE

INGREDIENTES

1 ovo

2 colheres de tapioca

2 colheres de couve batido

1 colher de cenoura ralada

1/2 colher de milho verde

1 galho de brocolis picadinho

1 colher de peito de frango desfiado ou 1 fatia de peito de peru

2 fatias de queijo branco

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture o ovo, a tapioca, a couve, o sal, a cenoura, o brócolis e o milho na massa.

Coloque um fio de azeite na frigideira e despeje a massa uniformemente.

Coloque o recheio, dobre e deixe dourar.

Uma receita light e saudável.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27084-crepioca-verde.html>