

TAPIOCA FIT

INGREDIENTES

1/2 xícara de goma de tapioca peneirada

legumes de sua preferência

queijo minas light a gosto

sal a gosto

1/2 colher de farinha de linhaça dourada

1 colher azeite extra virgem

orégano a gosto

cream cheese light

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira aquecida, coloque a goma já temperada com a linhaça.

Faça um disco no tamanho de sua frigideira.

Não deve ficar muito fino.

Corte em cubinhos o queijo minas, os legumes de sua preferência e leve para fritar junto com o azeite, orégano e sal a gosto.

Passe o cream cheese na tapioca, coloque a mistura e faça um rolinho.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27276-tapioca-fit.html>