

TAPIOCA LIGHT

INGREDIENTES

TAPIOCA:

Tapioca: pacote de polvilho doce 500 g

colher de chá de sal

300 ml de água (aproximadamente)

RECHEIO:

Recheio: 3 folhas de alho-poró picado

20 g de tomate picado

100 g de palmito picado

20 g de cenoura ralada

100 ml de água

1 colher de sobremesa de requeijão

sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA DA TAPIOCA:

Massa da tapioca: Em uma tigela coloque o polvilho e o sal.

Acrescente um pouco mais da metade da água e mexa delicadamente para a água pegar na maior parte do pó, vai ficar tudo empedrado, é normal.

Acrescente o restante da água e continue mexendo, vão ficar "pedras" grandes.

Passe todas essas "pedras" na peneira.

Reserve.

RECHEIO:

Recheio: Em uma panela, coloque um pouco de azeite, o alho-poró e o tomate, tampe e espere murchar um pouco.

Acrescente o palmito, a cenoura e a água, mexa bem e tampe novamente.

Deixe cozinhar de 3 à 5 minutos.

Por fim, coloque o requeijão e o tempero de preferência.

Reserve.

PREPARAÇÃO DA TAPIOCA:

Preparação da tapioca: Em uma frigideira, coloque a massa da tapioca, já peneirada, por todo o fundo.

Não é necessário untar a frigideira.

Mantenha o fogo baixo, quando as bordas começarem a soltar e levantar vire o disco de tapioca.

Coloque o recheio somente na metade do disco.

Depois de 1 minuto, dobre a parte do disco sem nada, por cima da parte com o recheio.

Se desejar, acompanhe com salada.

Podem ser usados vários tipos de recheio, como:

Rúcula com tomate

Frango desfiado

Omelete com queijo

Escarola

Creme de Ervilhas

Peito de Peru com Queijo Branco

Morango com chocolate

Banana com leite condensado e Canela

Coco com leite condensado

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29830-tapioca-light.html>