

CREPE FITNESS PARA GANHO DE MASSA MAGRA

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 2 ovos

2 colheres de sopa de farinha de aveia

2 colheres de sopa de queijo cottage

1 colher de sopa de chia triturada

1 pitada de sal (ou a gosto)

1 colher de chá de açúcar (opcional)

1 pitada de fermento químico de bolo

RECHEIO:

Recheio: Salgado:

100 g de peito de frango desfiado

1 colher de sopa de requeijão light

DOCE:

Doce: 100 g de abacate maduro

1 scoop (equivale a duas colheres de sopa) de whein protein sabor chocolate

MODO DE PREPARO

RECHEIO:

Recheio: Salgado:

Com o peito de frango desfiado misture ao requeijão light e passe no meio da panqueca, após feche e sirva.

DOCE:

Doce: Amasse o abacate até que fique bem pastoso, acrescente o whein protein e misture até obter uma mistura bem homogênea.

Se preferir poderá substituir o abacate por banana (cozinhe a banana verde e a use como massa para misturar ao whein protein e obter mesmos resultados).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36603-crepe-fitness-para-ganho-de-massa-magra.html>