

# CREPIOCA LIGHT

## INGREDIENTES

- 1 ovo de capoeira
- 2 colheres cheias de goma de tapioca
- 2 colheres cheias de requeijão light
- 1 pitada de sal
- 2 a 3 colheres de chia
- 2 a 3 colheres de patê de atum ou de frango
- 2 a 3 colheres de queijo cottage ou ricota
- 1 fio de azeite de oliva extra virgem

## MODO DE PREPARO

- Bata bem o ovo
- Coloque o requeijão light e mexa bem
- Despeje o azeite em uma frigideira e aqueça em fogo baixo
- Vire a massa e espere mais 3 minutos
- Dobre a massa e sirva no prato junto com frutas

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/7633-crepioca-light.html>