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