

# EMPADA RÁPIDA E FIT

## INGREDIENTES

1 colher (sopa) de requeijão light  
3 colheres (sopa) de farinha de tapioca  
1 ovo grande (ou 2 ovos pequenos)  
3 colheres (sopa) de frango desfiado, pré-cozido e temperado  
orégano e sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes  
Se preferir, salpique orégano por cima ao invés de colocar na massa  
Coloque em forminhas de cupcake com o papel  
Asse por 30 minutos a 320

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/10416-empada-rapida-e-fit.html>