

CREPIOCA LIGHT

INGREDIENTES

1 ovo de capoeira
2 colheres cheias de goma de tapioca
2 colheres cheias de queijão 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 queijão 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://areceitadavez.com.br/receita/7633-crepioca-light.html>