

# CREPIOCA DE BANANA LIGHT OU NÃO

## INGREDIENTES

1 banana

1 ovo

raspas de rapadura ou 1 colher (chá) de açúcar

1 colher (sopa) de requeijão ou creme de leite

4 colheres (sopa) de tapioca

## MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, misture com um garfo todos os ingredientes até que a sua massa não tenha bolinhas de tapioca

Use requeijão ou creme de leite light, para uma receita mais leve

Unte uma frigideira com óleo de coco ou manteiga

Coloque a massa

Deixe assar um lado com fogo baixo e verifique com um garfo de está ao seu gosto

Vire sua crepioca e mantenha o fogo baixo, para aquecer nosso recheio

Coloque o queijo, a banana picada ou em tiras, o açúcar ou as raspinhas de rapadura (com rapadura fica sensacional) e polvilhe canela

Quando o recheio derreter um pouco, pode desligar

Aproveite a massa para experimentar uma crepioca de queijo branco com lombo e rúcula

Dica

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/8810-crepioca-de-banana-light-ou-nao.html>