CREPIOCA FITNESS

INGREDIENTES

2 colheres de goma de tapioca

2 claras de ovo

1 colher de linhaça

1 colher de aveia fina

sal a gosto

recheio a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes da massa em uma tigela e bata com o garfo

Despeje em uma frigideira antiaderente sem óleo

Em seguida, ponha o recheio de sua preferência e vire até dourar

As sugestões de recheio são de frango desfiado temperado, carne ou peixe

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/11548-crepioca-fitness.html