

Crepioca saudável

Equipe FooFit · 30/06/2021



Tempo de Preparo

5 MIN

Dificuldade

Médio

Porções

1

Description

Ingredientes

- 1 ovo inteiro
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos fina
- 1 colher (sopa) de massa pronta para tapioca
- 1 pitada de pimenta
- 1 pitada de sal

Preparo

1. Com a ajuda de um garfo misture bem todos os ingredientes em uma tigela.
2. Utilize a frigideira antiaderente preaquecida.
3. Em seguida vire a crepioca para cozinhar nos dois lados.
4. Você pode consumir a crepioca desta forma ou rechear conforme sua preferência.