

Crepioca Doce

🕒 Preparação 15 minutos ● Total 15 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

2 colheres de sopa rasa de tapioca de goma

ou

1 unidade de ovo de galinha [45 g]

ou

1 colher de chá cheia de açúcar demerara [5 g]

Método de preparo

1

Em um bowl misture os ingredientes.

2

Espalhe a mistura em uma frigideira antiaderente, aquecida e espere começar a soltar, observe pelas laterais com a ajuda de uma espátula.

3

Vire para dourar o outro lado, enquanto vai colocando o recheio escolhido.

4

Dobre ao meio e sirva.

5

Opções de recheio: banana amassada com 20g de chocolate 70% derretido ou geleia de frutas com creme de queijo ou frutas com fio de mel orgânico ou calda de whey.