

Crepioca (Cópia)

Ingredientes: Tapioca, ovo, sal, ervas finas. Combinação perfeita de carboidrato e proteína. Excelente alimento para os lanches e café da manhã.

🕒 Preparação 5 minutos ● Total 10 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

36 gramas de tapioca de goma

ou

1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moido (1 g)

ou

1 pitada de sal, cozinha (0 g)

Método de preparo

1

Bata o ovo, acrescente a tapioca e os temperos, misture tudo até obter uma mistura homogênea, unte uma frigideira com azeite de oliva ou óleo de coco. Despeje a massa e deixe assar em fogo brando. Sirva pura ou com recheio.

2

Bata todos os ingredientes e leve para assar em frigideira untada com azeite de oliva extra virgem, manteiga ou óleo de coco.

3

Fica a dica: a tapioca é um excelente carboidrato, porém falta fibra, então seria importante acrescentar alguma fonte de fibra na mesma refeição. Podemos também acrescentar a essa receita um pouquinho de semente de chia, pouca interferência no sabor, e rica em nutrientes, como ômega 3 e fibras.