

Crepioca com aveia

crepioca com farelo de aveia é uma alimentação que te permite começar o dia de um jeito saudável e equilibrado. Prepare essa crepioca fit, nutritiva e gostosa para o café da manhã ou lanche. Não se esqueça que o recheio pode variar, dependendo do seu gosto! Confira o passo a passo e experimente!

🕒 Preparação 15 horas ● Total 15 horas 2 porções

Ingredientes

ou

2 colheres de sopa de tapioca de goma

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

1 colher de sobremesa rasa de aveia em flocos crua (5 g)

ou

Sal rosa a gosto e temperos naturais

Método de preparo

1

Como fazer Crepioca com aveia: 1- Para fazer crepioca de aveia, comece por colocar todos os ingredientes no liquidificador. Bata até obter uma mistura homogênea.

2

2- Em seguida, transfira a mistura para uma frigideira quente previamente untada com um pouco de azeite. Deixe dourar e vire a crepioca para cozinhar do outro lado.

3

3- Sirva a crepioca de aveia com o recheio da sua preferência, como queijo cottage, frango desfiado, ovo mexido ou salmão defumado e está pronta é só comer!