

Crepioca Proteica

Rápida e pratica, sem glúten e se quiser sem lactose só comprar a ricota sem lactose!

🕒 Preparação 3 horas 🕒 Total 2 horas 1 porção

Ingredientes

ou	ou
50 gramas de tapioca de goma	1 colher de sopa de água mineral
ou	ou
2 unidades de ovo de galinha (90 g)	1 colher de chá de chia ou linhaça
ou	
20 gramas de creme de Ricota	

Método de preparo

- 1
Misturar todos os ingredientes com o auxílio de um garfo
- 2
Colocar em uma frigideira untada com óleo em fogo baixo
- 3
Quando não estiver mais liquido em cima virar para dourar do outro e lado e ja colocar o recheio por cima se você preferir!
- 4
Depois dobre por sirva como na foto e sirva!