

Crepioca Cremosa queijo ou carne ou frango

Minhas sugestões de recheio: Recheio de atum: 1 colher de requeijão light. 2 colheres de atum. Recheio de cottage: Queijo cottage picado a vontade. 1 fatia Peito de peru ou presunto light picado. Recheio de banana: 1/2 banana nanica picada e canela em pó.

🕒 Preparação 10 minutos ● Total 20 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 colher de tapioca de goma (20 g)

ou

2 unidades de ovo de galinha (90 g)

ou

1 colher de sopa de chia (12 g)

ou

1 colher de sopa rasa de psyllium (10 g)

ou

1 colher de sopa de farelo de aveia, cru (10 g)

ou

1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído (2 g)

ou

1 colher de chá de condimento, chimichurri (5 g)

ou

1 fatia média de queijo de minas light (19 g)

ou

1 colher de sopa cheia de carne moída refogada (25 g)

ou

1 colher de sopa cheia, desfiado de ensopado de frango em pedaços (20 g)

Método de preparo

1
Em um recipiente, bata bem o ovo. Acrescente o requeijão light e bata mais um pouco.

2
Adicione a goma de tapioca e o farelo ou chia e bata novamente (pode bater com um garfo mesmo), até obter uma mistura homogênea. Coloque condimentos (OPCIONAL) e finalize misturando tudo.

3
Coloque todo o conteúdo em uma frigideira antiaderente levemente quente e mantenha em fogo baixo.

4
Não é necessário untar com óleo, azeite ou manteiga.

5
Deixe por alguns segundos e vire para dourar do outro lado.

6
Recheie com queijo minas light ou a proteína que desejar.