

RECEITAS SAUDÁVEIS

CREPIOCA

Ingredientes:

2 colheres de sopa goma de tapioca

1 ovo

Sal a gosto

Ervas e pimenta a gosto (orégano, alecrim, alho, cebola, tomate, cheiro verde, etc)

Semente chia (1 colher de sopa)

Modo de Preparo:

Misturar os ingredientes e levar ao fogo na frigideira aquecida e esperar dourar, vire dos dois lados.

Para 1 porção