

Crepioca light



Ingredientes:

1 ovo

1 colher (sopa) bem cheia de goma de tapioca hidratada e peneirada

Modo de preparo:

Misture bem o ovo com a goma da tapioca.

Grelhe em frigideira antiaderente, até dourar os dois lados.

Depois é só rechear como quiser. Fica ótimo com frango, carne bovina, atum, creme de ricota light, escarola, mussarela de búfala, peito de peru, queijo branco, etc.