VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

Receitinhas

CREPIOCA SNACK

INGREDIENTES:

- 4 colheres (sopa) de tapioca
- 1 xícara de muçarela ralada
- 4 ovos
- Sal 1 pitadinha

MODO DE PREPARO:

Bata bem os ovos com uma garfo, junte a tapioca (pode adicionar um pouco de requeijão) e bata bem, por um minuto. Agora adicione a muçarela, o sal e bata bem. Deve ficar um pouco grosso, se não ficar adicione um pouco mais de tapioca. Coloque em forminhas e leve ao forno por uns 40 min. Se tiver a função grill, nos últimos 5 minutos acione essa função para ter douradinho por inteiro.

VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

www.vanessamigray.com.br
vanessamigraynutricionista
nutricionista@vanessamigray.com.br