

EMPADA RÁPIDA E FIT

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de requeijão light
- 3 colheres (sopa) de farinha de tapioca
- 1 ovo grande (ou 2 ovos pequenos)
- 3 colheres (sopa) de frango desfiado, pré-cozido e temperado
- orégano e sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Misture bem todos os ingredientes
- Se preferir, salpique orégano por cima ao invés de colocar na massa
- Coloque em forminhas de cupcake com o papel
- Asse por 30 minutos a 320

©2025 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/10954-empada-rapida-e-fit.html>