

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

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

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