

A receita de hoje é ideal para uma manhã preguiçosa. Além disso, é super saudável e composta de 5 ingredientes super queridos pelo mundo FIT: ovo, tapioca, banana, aveia e mel. O ingrediente escolhido para o nosso post do dia é o mel. Vamos saber mais sobre ele?



Crepioca de Banana, Aveia e Mel.

Segundo o livro Alimentos Saudáveis Alimentos Perigosos, as vantagens de consumo do mel encontram-se pelo fato deste alimento ser fonte de energia rápida e por ele agregar um sabor a alimentos e bebidas.

Comprar mel em feiras ou mercados municipais é bem comum entre nós mas, um alerta muito importante: o mel produzido e comercializado sem certificação da vigilância sanitária oferece risco de contaminação por esporos do microorganismo *Clostridium botulinum*. Esta contaminação é altamente perigosa para a saúde! O ideal é comprar méis de produtores confiáveis e certificados.

Em receitas, o mel pode ser substituído pelo açúcar facilmente. A razão de substituição é de 1/4 de unidades de açúcar, ou seja, se a receita pede 100g de açúcar, então deve-se colocar 400g de mel.

Você Sabia? Pães e bolos adocicados com mel ficam mais úmidos do que os que são feitos com açúcar!

Vamos à receita?

4.0 from 1 reviews

CREPIOCA DE BANANA, AVEIA E MEL

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Refeições Rápidas

Tempo de Preparo: 5 mins

Tempo de Cozimento: 3 mins

Tempo Total: 8 mins

Rendimento: 3 crepiocas

Ingredientes

- 2 ovos
- 5 colheres de sopa de goma de tapioca hidratada
- 1 banana
- Aveia e mel a gosto.

Como faz?

1. Junte os ovos, a goma de tapioca e a banana no liquidificador e bata até ficar uma mistura homogênea.
2. Unte levemente uma frigideira com óleo vegetal (usei o de coco).
3. Espalhe a mistura na frigideira e mantenha em fogo baixo.
4. Quando soltar, vire para dourar os dois lados.
5. Dica: recheie com morangos frescos!

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#CozinhaFITeFAT

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Referências utilizadas neste post:

Livro Alimentos Saudáveis, Alimentos Perigosos: guia prático para uma alimentação rica e saudável / Consultores Joe Schwarcz e Fran Berkoff. Rio de Janeiro 2006. EDITORA Reader's Digest, 1ª edição.

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peça que use referência.