

Crepe de Tapioca (Crepioca) com Frutos Vermelhos e Amêndoa

INGREDIENTES PARA 2 CREPES
15 MINUTOS

2 ovos tamanho L
4 colheres de sopa rasas de tapioca hidratada
250g de frutos vermelhos congelados
1 colher de sopa bem cheia de mel
Canela em pó
1 ½ colher de chá de óleo de coco
3 colheres de sopa de amêndoa palitada



Receita: Neuza Costa
Fotografia e Video: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <https://www.saborintenso.com/f23/crepe-tapioca-crepioca-frutos-vermelhos-amendoa-43172/>

1. Numa tigela, parta um ovo.
Mexe ligeiramente com um garfo.
Acrescente 2 colheres de sopa rasas da tapioca hidratada.
Mexe muito bem com um garfo até que a tapioca fique bem dissolvida.
Numa outra tigela à parte, repita o processo com o ovo e a restante tapioca hidratada.

2. Entretanto, numa outra frigideira, leve ao lume a amêndoa e deixe torrar por igual em lume médio, entre 3 a 4 minutos.
Depois da amêndoa torrada, retire.

3. Entretanto, num tachinho, leve ao lume 1 colher de chá de óleo de coco, os frutos vermelhos, o mel e um pouco de canela em pó.
Deixe cozinhar em lume médio durante 10 minutos até que fique uma compota não muito espessa.

4. Numa frigideira de crepes ou numa frigideira normal, leve ao lume metade do restante óleo de coco.
Pincele a frigideira e deixe aquecer bem.
Quando estiver bem quente, coloque a massa de um crepe e espalhe muito bem para que fique uniforme.
Deixe cozinhar aproximadamente 1 minuto e meio em lume médio até que fique lourinha e que o líquido

seque.
Passado o tempo, vire-a e deixe cozinhar aproximadamente mais 30 segundos até que fique lourinho por igual.
Retire o crepe para um prato.
Repita o processo para o outro crepe.

5. Por fim, vamos montar os crepes.
Coloque um crepe num prato de servir.
No centro, coloque os frutos vermelhos, mas reserve a calda para decorar no final.
Polvilhe o crepe todo com um pouco de canela em pó e enrole-o.
Por cima, espalhe um pouco da calda e por fim, espalhe a amêndoa torrada.
Repita o processo com o outro crepe e se quiser, acompanhe com uma colher de sopa de iogurte grego natural.
Se gostar, polvilhe com um pouco mais de canela.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!