

Receita de um lanche saudável - Tapioca

Ingredientes:

- farinha de tapioca humedecida (q.b)
- 1 banana
- morangos q.b
- canela (q.b)

Preparação:

- esmigalhar a banana e cortar os morangos;
- numa frigideira aquecida previamente colocar a farinha de tapioca peneirada;
- adicionar umas gotas de água;
- quando a tapioca estiver a ficar mais unida, adicionar numa das metades a banana, os morangos e a canela;
- fechar a tapioca como um crepe;
- agora é só comer!

Inês Sousa – 9ºI