

CREPIOCA

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de aveia em flocos crua [5 g]
- 1 colher de sopa tapioca de goma [20g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º em uma tigela quebre o ovo bata bem
- 2º Acrescente a tapioca e a aveia batata até ficar uma massa
- 3º em uma frigideira coloque a massa quando estiver dourado vire e pronto para consumo.
- 4º Acrescente o recheio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	229 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	31 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	13 %
GORDURA	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	77 mg	3 %