

## CREPE DE WHEY CONCENTRADO

 10 minutos 10 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 40 gramas de farelo de aveia, cru
- 40 gramas de whey Concentrado

### MÉTODO DE PREPARO

1º em uma tigela batata todos ingredientes , coloque a massa em uma frigideira ante aderente deixe dourar dos dois lados

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	272 kcal	327 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	28 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	33 g	40 g	53 %
GORDURA	9 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	25 %
SÓDIO	102 mg	122 mg	5 %