



CREPIOCA DE QUEIJO

INGREDIENTES

- 40 gramas de farinha de tapioca
- 1 unidade de ovo de galinha cozido (78 g)
- 1 fatia grande, tipo Danúbio de queijo minas, frescal (40 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º bata o ovo e junte a farinha de tapioca
- 2º leve ao fogo numa frigideira antiaderente
- 3º após cozida recheie com queijo e o tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	190 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	19 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	13 %
GORDURA	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	68 mg	3 %