



CREPIOCA COM AVEIA [NUTRI ALESSANDRA MELO]

crepioca com farelo de aveia é uma alimentação que te permite começar o dia de um jeito saudável e equilibrado. Prepare essa crepioca fit, nutritiva e gostosa para o café da manhã ou lanche. Não se esqueça que o recheio pode variar, dependendo do seu gosto! Confira o passo a passo e experimente!

 15 horas 15 horas 2 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de tapioca de goma
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de aveia em flocos crua (5 g)
- Sal rosa a gosto e temperos naturais

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Como fazer Crepioca com aveia: 1- Para fazer crepioca de aveia, comece por colocar todos os ingredientes no liquidificador. Bata até obter uma mistura homogênea.
- 2º 2- Em seguida, transfira a mistura para uma frigideira quente previamente untada com um pouco de azeite. Deixe dourar e vire a crepioca para cozinhar do outro lado.
- 3º 3- Sirva a crepioca de aveia com o recheio da sua preferência, como queijo cottage, frango desfiado, ovo mexido ou salmão defumado e está pronta é só comer!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (38 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 242 kcal | 91 kcal | 5 % |
| CARBOIDRATOS | 38 g | 14 g | 5 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 3 g | 4 % |
| GORDURA | 6 g | 2 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 0 g | 1 % |
| SÓDIO | 272 mg | 103 mg | 4 % |