

CREPIOCA INVERTIDA (ALESSANDRA MELO)

INGREDIENTES

- 20 gramas de queijo mozarela **ou** 1 fatia grande de queijo de minas light (40 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 20 gramas de goma de tapioca (1 colher de sopa)
- 18 gramas de semente de chia (1 colher de sopa) **ou** 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g) **ou** 18 gramas de farinha de linhaça (1 colher de sopa)
- 1 colher de sopa de água
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Espalhe o queijo em uma frigideira antiaderente untada. Misture o restante dos ingredientes e espalhe a massa por cima do queijo. tampe a frigideira e mantenha em fogo baixo. Estará pronta quando o queijo estiver dourado e crocante e a crepioca cozida. Sugestão de recheio: 1 colher de sopa cheia de creme de ricota e tomate cereja picado, ou frango desfiado, carne moída, queijo cottage.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	197 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	20 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	13 %
GORDURA	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	275 mg	11 %