



CREPIOCA RECHEADA COM FRANGO

Combinação perfeita de carboidratos e proteínas. Excelente opção para os lanches e o café da manhã.

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa rasas de tapioca de goma (32 g)
- 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos (7 g)
- 2 colheres de sopa cheias de frango cozido desfiado (40 g)
- 1 pitada de orégano moído (1 g)
- 1 pitada de sal de cozinha (0 g)
- 1 fatia média de queijo mussarela (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misture o ovo, a tapioca e a aveia e os temperos. Misture tudo até obter uma mistura homogênea. Em uma frigideira antiaderente (ou sanduicheira grill), despeje a massa e deixe assar em temperatura branda.
- 2º Para o recheio, adicione o frango cozido desfiado e o queijo.
- 3º Sirva ainda quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (145 g)	% DDR
ENERGIA	255 kcal	370 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	23 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	16 g	23 g	30 %
GORDURA	11 g	16 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	229 mg	332 mg	14 %