



## CREPIOCA DE MILHO

Uma variação da crepioca, feita com flocão de milho no lugar da tapioca.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocão de milho (35 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 pitada de orégano (1 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela pequena, misturar o flocão de milho (o mesmo que se faz cuscuz) e o ovo de galinha inteiro.
- 2º Temperar à gosto com temperos naturais desidratados e sal.
- 3º Despejar a massa em uma frigideira antiaderente pré-aquecida e esperar até que a massa fique firme.
- 4º Depois que a massa estiver firme, vire a massa na frigideira para dourar os dois lados.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	251 kcal	201 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	38 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	10 g	8 g	11 %
GORDURA	6 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	282 mg	225 mg	9 %