Amanda Souza Ramos
Nutricionista · 73380/P

CREPIOCA COM AVEIA

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 minutos
20 minutos
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 %