

**CREPIOCA SIMPLES**

Crepioca com 1 ovo

 3 horas 5 horas 0.8 1 unidade**INGREDIENTES**

- 50 gramas de tapioca de goma
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes
- 2º Despeje numa frigideira e cozinhe dos dois lados

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 1 UNIDADE (120 g)	% DDR
ENERGIA	251 kcal	301 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	40 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	12 %
GORDURA	7 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	237 mg	284 mg	12 %