

CREPIOCA RECHEADA



A crepioca recheada é uma alternativa deliciosa para comer no lanche ou jantar, para ir para o trabalho bem nutrido, com todas as proteínas e carboidratos para enfrentar o dia. Caso não saiba, a crepioca nada mais é que uma mistura da massa da tapioca com ovo, fica parecendo uma panqueca, super macia. O frango é riquíssimo em vitaminas dos complexos B, C, D, E e K. Por isso, repõe tudo o que está faltando para o seu organismo. Além de que estimula o corpo na produção de mais proteína, o que é ótimo para a pele, unhas e cabelos.

 10 minutos 20 minutos 1 Porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 10 gramas de tapioca Hidratada [1 colher de sopa]
- 1/4 colher de chá rasa, fino de sal [1 g]
- 1 grama de orégão seco **ou** 1 grama de coentros crus **ou** 1 grama de cebolinho fresco **ou** 1/2 colher de chá de salsa seca [1 g]
- 1/2 lata escurrida de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio [43 g] **ou** 1/2 colher de servir, desfiado de frango sem pele grelhado [18 g] **ou** 1/2 dose de salmão fumado Continente [25 g] **ou** 30 gramas de carne de vaca picada [3colheres de sopa]
- 1 fatia de queijo flamengo light com menos 50% de gordura Terra Nostra [20 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º MASSA Misture todos os ingredientes da massa [ovo, tapioca, sal e especiarias] e leve para a frigideira. Deixe cozinhar até dourar a parte de baixo, vire. Recheie.
- 2º Comece acrescentando na massa o queijo e o recheio da vossa preferência. Recheio [à escolha] Pode usar frango desfiado, atum ao natural, salmão fumado ou carne picada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DR
ENERGIA	172 kcal	224 kcal	11 %
PROTEÍNA	17 g	22 g	44 %
H. CARBONO	5 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	9 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	660 mg	858 mg	36 %