



CREPIOCA SIMPLES COM CLARA

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 40 gramas de tapioca [2 colheres de sopa]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua [7 colheres de sopa]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bata muito bem o ovo e a clara com a tapioca hidratada.
- 2º Leve ao lume numa frigideira antiaderente e deixe cozinhar tipo crepe.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (209 g)	% DR
ENERGIA	140 kcal	292 kcal	15 %
PROTEÍNA	10 g	20 g	40 %
H. CARBONO	17 g	35 g	13 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
Gordura	4 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	138 mg	288 mg	12 %