

CREPIOCA FIT (HIPOCALÓRICA)

Procurando por uma opção saudável e prática para o vosso jantar? A crepioca fit é a resposta! Esta receita é simples, rápida e leva apenas três ingredientes, perfeita para aqueles dias agitados em que você deseja uma opção leve e deliciosa. Com a base de goma de tapioca, um ovo e uma pitada de sal com um recheio salgado à vossa escolha, você está a apenas cinco minutos de uma crepioca incrível! A preparação é descomplicada. Basta bater o ovo, adicionar a goma de tapioca e misturar até obter uma consistência homogênea. Em seguida, despeje essa mistura em uma frigideira antiaderente, mantendo o fogo baixo. Deixe dourar dos dois lados e voilà! A melhor parte? Não há necessidade de untar a frigideira com óleo, azeite ou manteiga, tornando essa opção ainda mais leve e saudável. A crepioca fit é uma excelente alternativa para quem busca uma refeição rápida, nutritiva e saborosa. Experimente esta receita e descubra o prazer de desfrutar de um jantar fit que é igualmente delicioso e satisfatório!

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1 colher de sopa de tapioca Hidratada [20 g]
- 1/8 colher de chá rasa, fino de sal [0,2 g]
- 1,5 colheres de servir, desfiado de frango sem pele grelhado [54 g] **ou** 1 lata escorrida de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio [85 g] **ou** 10 unidades pequenas, descascado de camarão cozido [70 g] **ou** 1/2 porção de bolonhesa da Nutri [133 g]
- 1 fatia de queijo flamengo fatiado com menos 50% de gordura Limiano [22 g] **ou** 1 porção de queijo fundido light Philadelphia [30 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Em um recipiente, bata bem o ovo.
- 2º Adicione a goma de tapioca e bata novamente [pode bater com um garfo mesmo], até obter uma mistura homogênea.
- 3º Coloque todo o conteúdo em uma frigideira antiaderente levemente quente e mantenha em fogo baixo. Não é necessário untar com óleo, azeite ou manteiga.
- 4º Deixe por alguns segundos, vire para dourar do outro lado e desligue o fogo.
- 5º Acrescente o queijo da vossa escolha e o recheio proteico [frango desfiado ou atum ao natural ou camarão cozido ou carne moída], feche a crepioca.
- 6º Sirva acompanhada de uma salada de alface e tomate ou espinafres com tomate cherry.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (201 g)	% DR
ENERGIA	143 kcal	286 kcal	14 %
PROTEÍNA	15 g	30 g	59 %
H. CARBONO	7 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	13 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	493 mg	990 mg	41 %