



Nutricionista · 0080N



CREPIOCA SIMPLES COM IOGURTE, LARANJA E GRANOLA

Para um pequeno-almoço ou lanche diferente e delicioso! Vá variando na fruta, conforme a estação do ano e nunca se irá cansar desta receita.

🛟 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa (16 g) de polvilho doce
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 colher de sopa (cerca de 15 g) de bebida de aveia

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça coloque o ovo e bata. Junte em seguida o polvilho doce e a bebida vegetal. Misture bem, até ficar uma massa homogénea.
- 2º Pincele com azeite uma frigideira anti-aderente, deixe que aqueça um pouco e depois verta a massa, espalhando-a por toda a superfície.
- 3º Quando começar a soltar, vire a crepioca. Coloque num prato e dobre como está na foto. Coloque depois por cima um pouco de jogurte, duas rodelas de laranja e um pouco de granola CITRIC. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DR
ENERGIA	164 kcal	163 kcal	8 %
PROTEÍNA	9 g	9 g	18 %
H. CARBONO	14 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1%
GORDURA	8 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1%
SÓDIO	102 mg	102 mg	4 %