

PANQUECA ESPINAFRE E TAPIOCA

1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de tapioca de goma
- 5 folhas de espinafre, cru (50 g)
- 1 unidade de ovo
- 1 unidade de clara ovo
- 10 gramas de mussarela/ provolone
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar todos os ingredientes Adicionar sal, se necessário Fazer na frigideira pré aquecida com uma gota de óleo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (163 g)	% DDR
ENERGIA	127 kcal	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	14 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	16 %
GORDURA	5 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	18 %
SÓDIO	89 mg	145 mg	6 %