



### CREPIOCA

Ingredientes: Tapioca, ovo, sal. Combinação ótima como opção de lanches e café da manhã. [imagem ilustrativa]

 5 minutos 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 50 gramas de tapioca de goma
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo, acrescente a tapioca e o sal, misture tudo até obter uma mistura homogênea, unte uma frigideira com manteiga ou azeite de oliva ou óleo de coco. Despeje a massa e deixe assar em fogo brando. Você pode servir puro ou com recheio.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (60 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 254 kcal  | 153 kcal          | 8 %   |
| CARBOIDRATOS       | 46 g      | 27 g              | 9 %   |
| PROTEÍNA           | 7 g       | 4 g               | 5 %   |
| GORDURA            | 5 g       | 3 g               | 5 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 1 g               | 4 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 0 g               | 0 %   |
| SÓDIO              | 227 mg    | 136 mg            | 6 %   |