



## CREPE DE CLARAS RECHEADO COM CARNE PICADA

 1 porção

### INGREDIENTES

- 80 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 100 gramas de carne de vaca para cozer ou estufar magra crua
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 1/2 prato de cebola crua (100 g)
- Cebolinho fresco, Sal e pimenta a gosto
- 1 unidade, tipo alongado/xuxa de tomate cru (101 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Unte uma panela com o spray de azeite
- 2º Coloque o alho, a cebola e a carne e tempere com sal e pimenta a gosto.
- 3º Acrescente o tomate picado, um pouco de água e deixe cozinhar.
- 4º Desligue o lume, junte o cebolinho e reserve.
- 5º Tempere as claras com sal e pimenta. Bata-as levemente com uma varinha de arames (para ganharem algum ar).
- 6º Coloque uma porção das claras no centro de frigideira antiaderente aquecida, e gire a frigideira para espalhar as claras por igual.
- 7º Deixe por um minuto, vire com espátula e deixe mais um minuto.
- 8º Recheie os crepes um a um com a carne e enrole.
- 9º Sirva com um salada de alface e rúcula.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (364 g)	% DR
ENERGIA	70 kcal	255 kcal	13 %
PROTEÍNA	9 g	32 g	65 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	5 g	6 %
GORDURA	3 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	66 mg	239 mg	10 %