

**CREPIOCA COM IOGURTE MORANGOS** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa (16 g) de polvilho doce
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 80 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 10 gramas de iogurte Lindal's Kvarg Straciatella
- 3 unidades pequenas de morango (45 g)

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 homogênea.
- 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 iogurte, duas rodela de laranja e um pouco de granola CITRIC. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (218 g)	% DR
ENERGIA	98 kcal	213 kcal	11 %
PROTEÍNA	9 g	19 g	38 %
H. CARBONO	7 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	4 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	114 mg	249 mg	10 %