

CREPIOCA PIZZA

 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de tapioca de goma
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 fatia média de queijo mozzarella (20 g)
- 1 grama de óregano
- 2 fatias pequenas de tomate (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione em um recipiente o ovo, sal, tapioca e mexa bem
- 2º Em uma frigideira untada com fio de azeite, despeje a massa até dourar dos dois lados e acrescente a mussarela, tomate e orégano.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (111 g)	% DDR
ENERGIA	212 kcal	236 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	24 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	14 %
GORDURA	8 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	151 mg	168 mg	7 %