

Bárbara de Almeida

💼 Nutricionista · 58834



CREPIOCA PROTEICA FIT

Para uma dieta com controle de calorias e foco em aumentar massa magra...

5 minutos

U 10 minutos

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 36 gramas de tapioca de goma 1 colher e Meia
- 1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 unidade de clara de ovo de galinha cozida (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo inteiro mais um clara, acrescente a tapioca e os temperos, misture tudo até obter uma mistura homogênea, unte uma frigideira com azeite de oliva. Despeje a massa e deixe assar em fogo brando. Sirva pura ou com recheio.
- 2º Bata todos os ingredientes e leve para assar em frigideira untada com azeite de oliva extra virgem, manteiga ou óleo de coco.
- ^{3º} Fica a dica: a tapioca é um excelente carboidrato, porém falta fibra, então seria importante acrescentar alguma fonte de fibra na mesma refeição. Podemos também acrescentar a essa receita um pouquinho de semente de chia, pouca interferência no sabor, e rica em nutrientes, como ômega 3 e fibras.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (60 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 180 kcal | 108 kcal | 5 % |
| CARBOIDRATOS | 25 g | 15 g | 5 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 6 g | 8 % |
| GORDURA | 4 g | 3 g | 5 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 g | 1% |
| SÓDIO | 257 mg | 154 mg | 6 % |