



CREPIOCA RECHEADA

NOTA: O recheio pode ser substituído, por exemplo, por salmão fumado, abacate, vegetais, queijo,...

 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro [78 g]
- 5 unidades grandes, descascado de camarão cozido [120 g]
- 50 gramas de rúcula crua
- 10 gramas de cenoura crua
- 10 gramas de queijo "Quark" natural magro
- 1 colher de sopa de tapioca [15 g]
- 1 grama de limão
- 10 gramas de coentros crus
- 1 colher de chá de azeite [2 g]
- pitada de sal
- pitada de piri-piri [opcional]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer o camarão com casca em água, com uma pitada de sal e outra de piri-piri [opcional], até ficar com uma coloração alaranjada forte. Colocar em água fria, descascar e reservar. Ou saltear o miolo de camarão numa frigideira, com um fio de azeite, com uma pitada de sal e outra de piri-piri [opcional].
- 2º Bater o ovo numa tigela e misturar a tapioca.
- 3º Deitar a mistura do ponto anterior numa frigideira com um fio de azeite [ou de preferência anti-aderente] e estender o ovo pela superfície da frigideira, para que fique uma massa fininha, cozinhe dos dois lados e reserve.
- 4º Recheiar a crepioca com queijo creme, rúcula, cenoura ralada, coentros e regar com umas gotas de sumo de limão/lima.
- 5º Fechar a crepioca.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [289 g]	% DR
ENERGIA	111 kcal	322 kcal	16 %
PROTEÍNA	13 g	39 g	78 %
H. CARBONO	6 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	4 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	846 mg	2443 mg	102 %