

CREPIOCA

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 20 gramas de farinha de tapioca [1 colher de sopa]
- 1 colher de sopa de água [opcional, para deixar mais leve] ou 1 colher de sopa de leite desnatado [opcional, para deixar mais leve]
- 1 pitada de sal [ou temperos naturais como cúrcuma, orégano etc]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um potinho, bata o ovo com a goma de tapioca até ficar uma mistura homogênea.
- 2º Acrescente a água ou o leite e o sal ou temperos, se desejar.
- 3º Despeje a mistura em uma frigideira antiaderente pré-aquecida [pode untar levemente com azeite ou óleo de coco].
- 4º Cozinhe em fogo baixo até firmar e dourar dos dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	207 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	27 g	9 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	724 mg	30 %