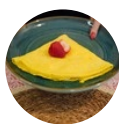


CREPIOCA



Crepioca é a junção de ovos com tapioca hidratada. Pode ser recheada com diversos acompanhamentos, versão doce e salgada. Ex: Recheio doce (fruta e manteiga de frutos secos, fruta e queijo cottage, compota sem açúcar) Recheio salgado (pasta deatum, queijo mozzarella, tomate e órgãos)

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 50 gramas de tapioca hidratada Ferbar

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar os ovos com a tapioca e de seguida, numa frigideira antiaderente, colocar o preparado cerca de 30 segundos de cada lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (187 g)	% DR
ENERGIA	171 kcal	321 kcal	16 %
PROTEÍNA	10 g	18 g	36 %
H. CARBONO	15 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
CORDURA	8 g	15 g	21 %
CORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	103 mg	192 mg	8 %