nutrium

Bruna Nazar Melo Jardin
i
Nutricionista · 32709

CREPIOCA DE FRANGO -

5 minutos
10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 15 gramas de tapioca de goma
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 4 colheres de sopa cheias de frango, peito, cozido, desfiado, temperado (80 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture o ovo e a goma, pincele numa panela antiaderente o azeite, derrame a mistura e deixe dourar, vire o lado. após acrescente o frango desfiado e feche como uma tapioca.

2º Uma ótima dica é acrescentar meia folha de couve triturada junto com a goma e o ovo, e ainda adicionar o frango desfiado junto, colocar pra assar tudo junto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	178 kcal	356 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	8 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	19 g	37 g	50 %
GORDURA	7 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	274 mg	548 mg	23 %