



CREPIOCA COM AVEIA

 15 horas 15 horas 2 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de tapioca de goma
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de aveia em flocos crua (5 g)
- Sal a gosto e temperos naturais

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Como fazer Crepioca com aveia: 1- Para fazer crepioca de aveia, comece por colocar todos os ingredientes no liquidificador. Bata até obter uma mistura homogênea.
- 2º 2- Em seguida, transfira a mistura para uma frigideira quente previamente untada com um pouco de azeite. Deixe dourar e vire a crepioca para cozinhar do outro lado.
- 3º 3- Sirva a crepioca de aveia com o recheio da sua preferência, como queijo cottage, frango desfiado, ovo mexido ou salmão defumado e está pronta é só comer!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [58 g]	% DDR
ENERGIA	212 kcal	123 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	25 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	8 %
GORDURA	8 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	221 mg	128 mg	5 %