

CREPIOCA + FIBRAS (CÓPIA)



Ingredientes: Tapioca, ovo, sal, ervas finas
Combinação perfeita de carboidrato e proteína.
Excelente alimento para os lanches e café da manhã.

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 36 gramas de tapioca de goma
- 1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça [10 g]
- 1 colher de chá de condimento, açafrão [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo, acrescente a tapioca e os temperos, misture tudo até obter uma mistura homogênea, unte uma frigideira com azeite de oliva ou óleo de coco. Despeje a massa e deixe assar em fogo brando. Sirva pura ou com recheio.
- 2º Bata todos os ingredientes e leve para assar em frigideira untada com azeite de oliva extra virgem, manteiga ou óleo de coco.
- 3º Fica a dica: a tapioca é um excelente carboidrato, então seria importante acrescentar alguma fonte de mais fibra. Podemos também acrescentar a essa receita um pouquinho de semente de chia, pouca interferência no sabor, e rica em nutrientes, como ômega 3 e fibras.
- 4º Açafrão é um alimento funcional com propriedades anti-inflamatórias. Pode e indico ser usado todos os dias. Sugestão: Em um shot matinal, realizar um arroz integral com açafrão ou no ovo mexido pela manhã.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DDR
ENERGIA	264 kcal	159 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	37 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	7 %
GORDURA	9 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	11 %
SÓDIO	254 mg	152 mg	6 %