

CREPIOCA COM FIBRAS



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

- 2 unidades de ovo de galinha [90 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 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.

3º Açafrão é um alimento funcional com propriedades anti-inflamatórias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DDR
ENERGIA	228 kcal	137 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	25 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	8 %
GORDURA	10 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	211 mg	127 mg	5 %