

CREPIOCA COM RECHEIO DE PROTEÍNA



Minhas sugestões de recheio: Recheio de atum: 1 colher de creme de ricota ou requeijão +2 colheres de atum. Recheio de cottage: Queijo cottage picado a vontade. Recheio de banana: 1/2 banana picada e canela em pó.

 10 minutos
 20 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de tapioca de goma [20 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 colher de sopa de chia [12 g] **ou** 1 colher de sopa rasa de psyllium [10 g] **ou** 1 colher de sopa de farelo de aveia, cru [10 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g] **ou** 1 colher de chá de condimento, chimichurri [5 g]
- 1 fatia média de queijo de minas [30 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de carne moída refogada [30 g] **ou** 1 colher de sopa cheia, desfiado de ensopado de frango em pedaços [40 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, bata bem o ovo. Acrescente o creme de ricota ou requeijão e bata mais um pouco.
- 2º Adicione a goma de tapioca e o farelo ou chia e bata novamente [pode bater com um garfo mesmo], até obter uma mistura homogênea. Coloque condimentos [OPCIONAL] e finalize misturando tudo.
- 3º Coloque todo o conteúdo em uma frigideira antiaderente levemente quente e mantenha em fogo baixo.
- 4º Não é necessário untar com óleo, azeite ou manteiga.
- 5º Deixe por alguns segundos e vire para dourar do outro lado.
- 6º Recheie com queijo minas light ou a proteína que desejar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (136 g)	% DDR
ENERGIA	206 kcal	280 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	17 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	13 g	17 g	23 %
GORDURA	10 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	14 %
SÓDIO	122 mg	166 mg	7 %