

CREPIOCA DE CHOCOLATE

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1/2 porção de tapioca de goma hidratada [30 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes como se fosse um omelete, coloque em uma frigideira antiaderente e deixe assar dos dois lados
- 2º Misture todos os ingredientes como se fosse um omelete, coloque em uma frigideira antiaderente e deixe assar dos dois lados

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (76 g)	% DDR
ENERGIA	195 kcal	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	29 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	6 g	8 %
GORDURA	7 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	67 mg	51 mg	2 %