

**CREPIOCA RECHEADA @BRUMERCESNUTRI** 3 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 3 Colheres de sopa de goma de tapioca (60 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- Temperos à gosto (sal, cúrcuma, pimenta, orégano)
- 2 colheres de sopa cheias de proteína de soja refogada @brumerces (50 g) **ou** 4 Colheres de sopa de frango desfiado (80 g)
- Legumes à vontade (tomate, cenoura ralada, brócolis picado, espinafre, repolho ralado, etc.)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata com o auxílio de um garfo ou fouet os ovos, a tapioca, o requeijão e os temperos
- 2º Em uma frigideira antiaderente aquecida, faça panquecas da massa de crepioca fininhas e não doure muito. Reserve. Rende aproximadamente 3 discos, dependendo do tamanho da frigideira.
- 3º Recheie com uma fonte de proteína, podendo ser o frango, a proteína de soja, carne, peixe, tofu ou o que preferir.
- 4º Lembre-se de enriquecer com legumes e folhas, como sugestão, fica ótimo com cenoura, tomate e repolho.
- 5º Enrole como panqueca **OU** dobre como na foto apresentada: dobre as laterais para dentro, depois dobre a ponta de cima de encontro com a de baixo. Para o recheio ficar mais protegido, você pode dobrar as pontas para dentro **OU** dobrar em 3 partes ao invés de 2.
- 6º Na mesma frigideira que fez as panquecas, doure o sanduiche dos dois lados até ficar dourado e crocante.
- 7º Dica 1: faça o disco da panqueca fino para você conseguir rechear melhor
- 8º Dica 2: Caso o tomate esteja muito caldoso, retire as sementes com o caldo, você pode aproveitar em outras receitas (como em molhos)
- 9º Dica 3: não recheie muito, pois pode vazar na hora de tostar o lanche

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (79 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 187 kcal | 147 kcal | 7 % |
| CARBOIDRATOS | 19 g | 15 g | 5 % |
| PROTEÍNA | 14 g | 11 g | 15 % |
| GORDURA | 6 g | 5 g | 8 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 1 g | 7 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 2 % |
| SÓDIO | 1562 mg | 1231 mg | 51 % |