



### CREPIOCA PROTEICA SALGADA

Uma opção gostosa, prática e super saudável para o café da manhã e para os lanches intermediários.

-  5 minutos
-  5 minutos
-  1 crepioca

## INGREDIENTES

- 1 ovo de galinha inteiro (45g)
- 1 col de sopa cheia de goma de tapioca (20g)
- 1 col de sopa de farelo de aveia/oat brain (10 g)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de orégano
- 3 col de sopa de peito de frango cozido desfiado (75g) **ou** 3 col de sopa de atum sólido ou ralado (75g) **ou** 3 col de sopa de carne moída de patinho (75g)
- 1 col de sopa cheia de queijo cottage (30 g) **ou** 1 col de sopa cheia de creme de queijo minas frescal (30 g) **ou** 1 col de sopa cheia de creme de ricota (30 g)
- 4 unidades de tomate cereja (40 g) **ou** 3 fatias médias de tomate (45 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misturar bem o ovo, a goma de tapioca, o farelo de aveia, sal e orégano.
- 2º Despejar em uma frigideira antiaderente e deixar de 1 a 2min cada lado.
- 3º Desligar o fogo, colocar em um prato.
- 4º Recheiar a crepioca com o queijo, a proteína escolhida e os tomates.
- 5º Sirva-se e bom apetite!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CREPIOCA (220 g)	% DDR
ENERGIA	164 kcal	360 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	11 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	14 g	31 g	41 %
GORDURA	7 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	324 mg	712 mg	30 %