

### CREPIOCA



- 3 colheres de goma de tapioca - 2 ovos crus - 1 colher de chá de sal - Orégano a gosto → Juntar todos os ingredientes e bater com o garfo até ter uma consistência líquida a cremosa da massa. → colocar a mistura na frigideira untada com azeite → Esperar um lado ficar dourado e dourar o outro

 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 90 gramas de tapioca de goma
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Juntar todos os ingredientes e bater com o garfo até ter uma consistência líquida a cremosa da massa
- 2º Untar a frigideira com azeite e colocar a massa
- 3º Esperar dourar um lado da massa, após isso virar o outro lado e esperar dourar
- 4º Rechear conforme o planejamento indica

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (172 g)	% DDR
ENERGIA	250 kcal	430 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	44 g	75 g	25 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	16 %
GORDURA	5 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	149 mg	256 mg	11 %