



CREPIOCA

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha
- 2 colheres (sopa) de tapioca

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, bata o ovo com um garfo.
- 2º Acrescente a tapioca e misture.
- 3º Tempere à gosto.
- 4º Aqueça uma frigideira antiaderente e acrescente a mistura de ovo com tapioca. Quando estiver grelhado de um lado, vire a crepioca.
- 5º Quando estiver grelhada dos dois lados, está pronta!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (70 g)	% DDR
ENERGIA	217 kcal	153 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	33 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	7 %
GORDURA	6 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	67 mg	47 mg	2 %