

CREPIOCA

Crepioça

 1 porção

INGREDIENTES

- 15 gramas de tapioca de goma
- 10 gramas de farelo de aveia, cru
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar tudo e levar na frigideira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (65 g)	% DDR
ENERGIA	211 kcal	137 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	30 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	11 g	7 g	9 %
CORDURA	8 g	5 g	9 %
CORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	77 mg	50 mg	2 %