

**CREPIOCA COM WHEY PROTEIN** 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de tapioca [30 g]
- 1 scoop de whey sabor neutro
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo, a tapioca e a pitada de sal, adicione o scoop de whey, bata novamente até ficar homogêneo
- 2º Leve para assar na frigideira frigideira untada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	273 kcal	273 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	26 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	32 g	32 g	43 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	246 mg	246 mg	10 %