

CREPIOCA

 10 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 60 gramas de tapioca de goma
- 2 fatias médias de tomate com semente cru [30 g]
- 1 colher de sopa cheia de milho verde em conserva [24 g]
- 2 fatias de mussarela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar os ovos em um prato fundo e bater com um garfo.
- 2º Quando estiverem bem batidos, adicione a tapioca e bate mais um pouco até formar ficar homogêneo. Adicione sal e pimenta ou os temperos e especiarias de sua preferencia.
- 3º Passe a mistura para uma frigideira quente (se a frigideira não for antiaderente, coloque um pouquinho óleo, azeite ou manteiga para que a massa não grude.), tampe e espere ficar dourado de um lado.
- 4º Vire a crepioca e adicione os recheios (muçarela e tomate). Espere dourar o outro lado e está pronta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [194 g]	% DDR
ENERGIA	214 kcal	415 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	29 g	56 g	19 %
PROTEÍNA	8 g	16 g	21 %
GORDURA	7 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	8 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	149 mg	289 mg	12 %