






CREPIOCA (CÓPIA)

Ingredientes: Tapioca, ovo, sal, ervas finas. Combinação perfeita de carboidrato e proteína. Excelente alimento para os lanches e café da manhã.

 5 minutos
 10 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 36 gramas de tapioca de goma
- 1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo, acrescente a tapioca e os temperos, misture tudo até obter uma mistura homogênea, unte uma frigideira com azeite de oliva ou óleo de coco. Despeje a massa e deixe assar em fogo brando. Sirva pura ou com recheio.
- 2º Bata todos os ingredientes e leve para assar em frigideira untada com azeite de oliva extra virgem, manteiga ou óleo de coco.
- 3º Fica a dica: a tapioca é um excelente carboidrato, porém falta fibra, então seria importante acrescentar alguma fonte de fibra na mesma refeição. Podemos também acrescentar a essa receita um pouquinho de semente de chia, pouca interferência no sabor, e rica em nutrientes, como ômega 3 e fibras.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (60 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 231 kcal | 139 kcal | 7 % |
| CARBOIDRATOS | 36 g | 21 g | 7 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 5 g | 6 % |
| GORDURA | 6 g | 4 g | 7 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 g | 1 % |
| SÓDIO | 289 mg | 173 mg | 7 % |