

 5 horas 10 horas 1 porção

CREPIOCA COM COTTAGE E SALADA

INGREDIENTES

- 50 gramas de tapioca de goma
- 1/2 xícara de chá [não compactada] de queijo, cottage, magro, 1% gordura [113 g]
- 2 folhas médias de alface americana crua [20 g]
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua [12 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar o ovo e a goma de tapioca, assar a massa em frigideira antiaderente, dourar dos dois lados e rechear com cottage, alface e cenoura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (235 g)	% DDR
ENERGIA	135 kcal	318 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	19 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	9 g	20 g	27 %
GORDURA	2 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	217 mg	511 mg	21 %