

CREPIOCA DE FRANGO COM + PROTEÍNA

 1.1 unidade

INGREDIENTES

- 50 gramas de tapioca de goma
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 60 gramas de peito de frango desfiado
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g) **ou** 50 gramas de creme de Ricota light **ou** 85 gramas de queijo, cottage, magro, 2% gordura **ou** 30 gramas de queijo minas, frescal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar o ovo e a tapioca com uma pitada de sal e pimenta do reino (opcional).
- 2º Levar a uma frigideira antiaderente e dourar dos dois lados.
- 3º Fazer um patê com o requeijão e o frango ou atum (pode ser frio ou quente).
- 4º Rechear a crepioca com o patê.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (179 g)	% DDR
ENERGIA	200 kcal	358 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	22 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	16 g	28 g	37 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	86 mg	154 mg	6 %