

CREPIOCA DE OVO E QUEIJO

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 30 gramas de tapioca
- 40 gramas de queijo minas frescal em cubos

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Massa: 1 ovo + 30g de tapioca Despeje a massa em uma frigideira antiaderente em fogo baixo. Doure dos dois lados.
- 2º Em uma frigideira antiaderente, faça o outro ovo mexido em fogo baixo para que não fiquem tão seco. Mexa sem parar.
- 3º Quando estiver já um pouco mais consistente, coloque os cubos de queijo minas frescal e mexa mais um pouco para o queijo incorporar aos ovos
- 4º Recheie a crepioca e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	201 kcal	303 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	13 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	17 g	23 %
GORDURA	11 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	75 mg	112 mg	5 %