

CREPIOCA COM 100G DE FRANGO

 1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de tapioca
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 100 gramas de filé de frango cozido
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o ovo com a tapioca. Coloque uma pitada de sal e pimenta do reino [opcional]
- 2º Aquecer em uma frigideira antiaderente dourando dos dois lados.
- 3º Fazer um patê com o frango e o requeijão [pode ser frio ou quente]
- 4º Recheiar a crepioca com o patê.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [220 g]	% DDR
ENERGIA	193 kcal	425 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	15 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	18 g	39 g	52 %
GORDURA	6 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	98 mg	216 mg	9 %