

CREPIOCA COM 60G DE FRANGO

 1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de tapioca
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 60 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 Rechear a crepioca com o patê.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGIA	198 kcal	356 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	18 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	15 g	27 g	36 %
GORDURA	7 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	103 mg	185 mg	8 %