Kelly Frimmel
Nutricionista · 87113

CREPIOCA SIMPLES PROTEICA

Ingredientes: Tapioca, ovo, sal, ervas finas. Combinação perfeita de carboidrato e proteína. Excelente alimento para os lanches e café da manhã ou até mesmo jantar.

5 minutos
10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 36 gramas de tapioca de goma
- 1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 unidade de clara de ovo de galinha cozida (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata o ovo inteiro mais um clara, acrescente a tapioca e os temperos, misture tudo até obter uma mistura homogênea, unte uma frigideira com azeite de oliva ou óleo de coco. Despeje a massa e deixe assar em fogo brando. Sirva pura ou com recheio.

2º Bata todos os ingredientes e leve para assar em frigideira untada com azeite de oliva extra virgem, manteiga ou óleo de coco.

3º Fica a dica: a tapioca é um excelente carboidrato, porém falta fibra, então seria importante acrescentar alguma fonte de fibra na mesma refeição. Podemos também acrescentar a essa receita um pouquinho de semente de chia, pouca interferência no sabor, e rica em nutrientes, como ômega 3 e fibras.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DDR
ENERGIA	180 kcal	108 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	25 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	8 %
GORDURA	4 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	257 mg	154 mg	6 %