



CREPIOCA TRADICIONAL

Crepioca tradicional com goma para tapioca, ovos e orégano. Uma opção simples e prática de fazer.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de goma de mandioca
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 pitada de orégano
- 1 pitada de sal refinado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré aqueça a frigideira antiaderente em fogo baixo.
- 2º Misture todos os ingredientes. Em seguida coloque a mistura na frigideira e deixe assar os dois lados, sempre em fogo baixo
- 3º Sirva-se!
- 4º Dica: Se estiver dentro do seu planejamento alimentar, rechear.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (62 g)	% DDR
ENERGIA	215 kcal	133 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	28 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	6 g	7 %
GORDURA	7 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	333 mg	205 mg	9 %