



CREPIOCA TRADICIONAL II

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

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de goma de mandioca [60g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 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, recheiar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (142 g)	% DDR
ENERGIA	232 kcal	329 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	36 g	51 g	17 %
PROTEÍNA	8 g	11 g	15 %
GORDURA	6 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	180 mg	256 mg	11 %