



CREPIOCA COM QUEIJO RICOTA, TOMATE E MANJERICÃO II

 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
- 1 fatia média de queijo ricota [35 g]
- 2 fatias médias de tomate [30 g]
- 5 folhas de manjerição, fresco [3 g]

MÉTODOS DE PREPARO

- 1  Pr  aqueça a frigideira antiaderente em fogo baixo.
- 2  Em um bowl coloque o ovo, a goma, orégano e o sal. Misture bem. Em seguida coloque a mistura na frigideira e deixe assar os dois lados, sempre em fogo baixo
- 3  Para o recheio. Coloque o queijo, o tomate e o manjerição.
- 4  Sirva-se!

INFORMAçãO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORçãO [209 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 184 kcal | 384 kcal | 19 % |
| CARBOIDRATOS | 25 g | 53 g | 18 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 16 g | 22 % |
| GORDURA | 6 g | 12 g | 21 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 4 g | 19 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 1 g | 3 % |
| SÓDIO | 170 mg | 356 mg | 15 % |