

**CREPIOCA COM FRANGO** 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
- 2 colheres de sopa cheias de frango desfiado (40 g)

**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.  
Rechear com frango desfiado cozido e refogado.
- 3º Sirva-se!

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (182 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 234 kcal  | 425 kcal           | 21 %  |
| CARBOIDRATOS       | 28 g      | 51 g               | 17 %  |
| PROTEÍNA           | 12 g      | 22 g               | 30 %  |
| Gordura            | 8 g       | 14 g               | 26 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 4 g                | 19 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 0 g                | 2 %   |
| SÓDIO              | 159 mg    | 289 mg             | 12 %  |