



## CREPIOVO CROCANTE

 5 minutos  
 10 minutos  
 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)
- 2 colheres de sopa cheia de tapioca de goma (30 g)
- 1 fatia de queijo mussarela (30 g) **ou** 1 colher de sopa de mussarela ralada (30 g)
- 1 colher de sopa de mix de sementes (15 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Acrescente em uma frigideira antiaderente no fogo baixo o queijo;
- 2º Peneire a tapioca na frigideira;
- 3º Bata em um recipiente os ovos com sal e temperos a gosto;
- 4º Acrescente as sementes e tampe a frigideira;
- 5º Quando a parte de cima estiver mais firminha, vire a crepiovo e tampe novamente;
- 6º Desvire e está pronta. : ]

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (231 g)	% DDR
ENERGIA	220 kcal	508 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	13 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	13 g	31 g	41 %
GORDURA	13 g	29 g	53 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	10 g	45 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	236 mg	545 mg	23 %