

CREPIOCA DE PIZZA

 5 minutos

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 40 gramas - 2 colheres de tapioca de goma - recheio de sua preferência
- 1 unidade pequena de tomate com semente cru (50 g)
- 1 pitada de óregano

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem o ovo e a goma de tapioca
- 2º inclua o queijo.
- 3º Misture tudo e mexa bem.
- 4º Asse em uma frigideira antiaderente.
- 5º Quando soltar, vire.
- 6º Soltou, sirva.
- 7º Coma quente ou gelada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA | 161 kcal | 8 % |
| CARBOIDRATOS | 22 g | 7 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 9 % |
| Gordura | 5 g | 9 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 7 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 6 % |
| SÓDIO | 58 mg | 2 % |