

CREPIOCA DE AVEIA

 5 minutos

 10 minutos

 1 unidade

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de goma de mandioca [15g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes;
- 2º Despeje a mistura em uma frigideira antiaderente em fogo baixo;
- 3º Quando a parte de baixo se soltar da frigideira, vire a crepioca e deixe cozinhar o outro lado.
- 4º Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (120 g)	% DDR
ENERGIA	247 kcal	296 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	34 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	11 g	13 g	18 %
GORDURA	7 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	280 mg	336 mg	14 %