



CREPIOCA RECHEADA COM FRUTA

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 2 colheres de sopa rasas de tapioca [20g]
- 1/2 unidade média de banana [62 g]
- 5 gramas de xarope caramelo salgado zero calorias Zumub
- Canela moída q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça mexer o ovo com a tapioca e adicionar canela a gosto
- 2º Numa taça mexer o ovo com a tapioca
- 3º Levar a uma frigideira e cozinhar em formato de crepe
- 4º Recheiar com fruta a gosto, optei por banana e usei também um xarope sem açúcar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [131 g]	% DR
ENERGIA	164 kcal	216 kcal	11 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	19 %
H. CARBONO	20 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	6 g	8 g	9 %
GORDURA	6 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	76 mg	99 mg	4 %