

**CREPE DE AVEIA E CLARAS** 1 porção**INGREDIENTES**

- 120 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 20 gramas de farinha de aveia
- Canela moída q.b.
- 1 porção de frutas (160 g)
- 10 gramas de xarope caramelo salgado zero calorias Zumub

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça com a ajuda de uma vara de arames misturar as claras com a aveia e a canela
- 2º Verter o conteúdo numa frigideira antiaderente e deixar cozinhar em lume brando (virar a meio)
- 3º Recheiar com fruta a gosto
- 4º Como topping usei xarope 0kcal, em alternativa sugiro compota de fruta, manteiga de amendoim ou iogurte

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (311 g)	% DR
ENERGIA	68 kcal	212 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	35 %
H. CARBONO	9 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	77 mg	239 mg	10 %