

**CREPE DE AVEIA E CLARAS LOW FODMAP** 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) - Morangos ou framboesas ou kiwi ou mirtilos ou maracujá ou bananas pouco madura ou laranja ou clementinas ou tangerinas ou ananás/abacaxi ou papaia ou meloa ou melão

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 low fodmap a gosto
- 4º SEM MEL, SEM XAROPES, SEM COMPOTAS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (301 g)	% DR
ENERGIA	70 kcal	210 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	35 %
H. CARBONO	9 g	28 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	18 %
SÓDIO	79 mg	239 mg	10 %