



RECEITA DE CREPIOCA

 10 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 ovo de galinha (45 g)
- 50 gramas ou 3 colheres de sopa de sopa de tapioca de goma
- 1 pitada de sal (0 g)
- 1 pitada de óregano
- 1 colher (café) de azeite de oliva extra virgem (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem todos os ingredientes em um recipiente e reserve.
- 2º Unte uma frigideira com o azeite e coloque a massa para cozinhar em fogo baixo. Após vire a crepioca para dourar do outro lado.
- 3º Pode rechear com tomate, queijo, frango desfiado, carne moída, atum, requeijão, cogumelos, legumes, etc. conforme plano alimentar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	262 kcal	262 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	45 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	9 %
GORDURA	6 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	222 mg	222 mg	9 %