

CREPIOCA DE CACAU

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de tapioca de goma (30 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa de cacau em pó (13 g)
- 1 colher de chá de adoçante Xilitol (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misturar muito bem todos os ingredientes e levar a frigideira antiaderente ou untada, tampar e deixar em fogo baixo até dar ponto de virar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (86 g)	% DDR
ENERGIA	247 kcal	212 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	31 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	14 g	12 g	16 %
GORDURA	7 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	15 %
SÓDIO	80 mg	69 mg	3 %