

**CREPIOCA DOCE** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de tapioca de goma
- 1 colher de sopa de cacau em pó [13 g]
- 1 banana
- canela em pó a gosto [opcional]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Bata o ovo e adicione uma colher de sopa de goma de tapioca, 1/2 banana amassada e uma colher de sopa de cacau em pó e misture bem. Unte uma frigideira média com óleo de coco e em fogo baixo despeje a mistura. Deixe até dourar, vire para dourar do outro lado. Está pronto.
- 2º Sugestões de recheio: pode usar banana picada ou amassada com canela, geleia sem açúcar, morangos, creminho de whey protein (whey com um pouco de leite ou água para formar um creme)

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (178 g)	% DDR
ENERGIA	153 kcal	272 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	26 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	14 %
GORDURA	4 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	22 %
SÓDIO	35 mg	62 mg	3 %