

## CREPIOCA DOCE



Essa receita é perfeita para quem busca uma opção saudável e rica em proteínas para o dia a dia. Feita com cacau em pó, goma de tapioca, ovo e whey protein, essa crepioca doce combina energia e sabor em uma preparação simples e rápida.

 5 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 40 gramas de goma de tapioca pronta Da Terrinha
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 10 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante
- 10 gramas de whey protein concentrado (Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen)
- 10 gramas de leite, em pó, desnatado

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a goma de tapioca, o ovo e o cacau em pó. Caso sinta necessidade, pode adicionar algumas gotinhas de adoçante.
- 2º Leve a massa à uma frigideira já quente, e untada com fio de azeite, se necessário.
- 3º Deixe firmar, e vire a massa.
- 4º Faça uma caldinha de whey com leite em pó - adicione 2 colheres de sopa de água em uma tigela, logo em seguida o leite em pó e o whey de sua preferência, misture bem, até formar uma caldinha cremosa.
- 5º Retire a massa da frigideira, e deseje a calda por cima. Bom apetite.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	214 kcal	322 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	25 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	16 g	23 g	31 %
GORDURA	7 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	103 mg	155 mg	6 %

