

CREPIOCA DOCE (SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE)



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

- 20 gramas de goma de tapioca pronta Da Terrinha
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 10 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante
- 25 gramas de whey Protein Isolado [Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%] ou 25 gramas de proteína Vegana [Growth / Vitafor / Nutrify / True Source]

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 isolado [sem lactose] com água - adicione 2 colheres de sopa de água em uma tigela, logo em seguida 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 (135 g)	% DDR
ENERGIA	208 kcal	282 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	15 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	23 g	32 g	42 %
GORDURA	8 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	75 mg	102 mg	4 %

