



CREPIOCA COM OVOS MEXIDOS E QUEIJO (SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE)

Com uma boa dose de proteínas e fibras, esta opção vai te deixar saciado por mais tempo. Além disso, o sabor das sementes de chia complementa bem a textura e o valor nutricional!

 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de goma de tapioca pronta Da Terrinha
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 30 gramas de queijo Mussarela sem lactose (Itambé / Tirolez / Verde Campo)
- 10 gramas de semente de chia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, bata 1 ovo com um garfo ou um fouet.
- 2º Adicione as colheres de goma de tapioca e as sementes de chia. Misture bem até formar uma massa homogênea. Se preferir, adicione uma pitada de sal a gosto.
- 3º Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com fio de óleo.
- 4º Despeje a massa na frigideira e espalhe para que fique bem uniforme.
- 5º Cozinhe por cerca de 2-3 minutos até as bordas começarem a se soltar da frigideira e a parte inferior esteja dourada. Vire a crepioca com cuidado e deixe dourar do outro lado por mais 1-2 minutos.
- 6º Em outra frigideira, aqueça um fio de óleo e quebre os outros 2 ovos.
- 7º Tempere com sal e pimenta a gosto e mexa até que os ovos fiquem cozidos e levemente mexidos [você pode fazer eles ao seu gosto, mais cremosos ou mais secos].
- 8º Depois de pronta a crepioca, coloque os ovos mexidos no centro junto ao queijo mussarela sem lactose e dobre a crepioca ao meio para formar um "sanduíche" com o recheio dentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (191 g)	% DDR
ENERGIA	200 kcal	382 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	12 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	23 g	31 %
GORDURA	11 g	22 g	39 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	80 mg	152 mg	6 %