



AVEIOCA DE QUEIJO MUSSARELA

Deliciosa opção de crepe saudável, que pode substituir o pão.

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 15 gramas de farinha de aveia ou 15 gramas de farelo de aveia, cru
- 30 gramas de mussarela
- 2 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco [100 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o ovo, sal, aveia;
- 2º Despeje em uma frigideira, já aquecida, em fogo baixo, espalhando o líquido em toda ela.
- 3º Deixe assar até soltar da frigideira e vire o lado.
- 4º Recheio: queijo
- 5º Feche em formato de [tapioca] e estará pronta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [196 g]	% DDR
ENERGIA	196 kcal	385 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	8 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	15 g	29 g	39 %
GORDURA	12 g	24 g	44 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	11 g	49 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	290 mg	569 mg	24 %