



CREPIOCA RECEHADA II

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
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 10 gramas de queijo Mussarela sem lactose [Itambé / Tirolez / Verde Campo] **ou** 10 gramas de mussarela
- 40 gramas de peito de frango, sem pele, cozido **ou** 50 gramas de atum em conserva em óleo

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 Depois de pronta a crepioca, coloque a proteína de sua preferência como recheio junto ao queijo [deixe derreter, se preferir].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [125 g]	% DDR
ENERGIA	192 kcal	241 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	15 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	16 g	20 g	27 %
GORDURA	7 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	134 mg	168 mg	7 %