Gabriela Albuquerque
Nutricionista · 56770

CREPIOCA RECEHADA

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

- 40 gramas de goma de tapioca pronta Da Terrinha
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 30 gramas de queijo Mussarela sem lactose (Itambé / Tirolez / Verde Campo) ou 30 gramas de mussarela
- 60 gramas de peito de frango, sem pele, cozido ou 70 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 (175 g)	% DDR
ENERGIA	206 kcal	361 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	14 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	17 g	31 g	41 %
GORDURA	8 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	143 mg	250 mg	10 %