



CREPIOCA RECHEADA - OPÇÃO COM QUEIJO BRANCO

Excelente alimento para os lanches e café da manhã.

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 col de sopa rasa de goma de tapioca [10 g]
- orégano à gosto
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 40 gramas de filé de frango cozido **ou** 2 colheres de sopa rasas de carne magra, moída refogada [30 g]
- 2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate com semente cru [30 g]
- 30 gramas de queijo ricota light **ou** 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o Ovo, a goma de tapioca, o sal e o oregano, e leve para assar em frigideira untada com azeite de oliva extra virgem (bem pouco), deixo assar dos dois lados.
- 2º Em seguida rechei essa massa com o frango desfiado ou carne moída, tomate e o queijo ou requeijão.
- 3º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (139 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	203 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	8 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	14 g	19 g	25 %
GORDURA	6 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	191 mg	265 mg	11 %