



PANQUECA USANDO CREPIOCA

 10 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa de tapioca de goma [40 g]
- 1 lata de atum em conserva em água [120 g] **ou** 5 colheres de sopa cheias de frango desfiado [100 g] **ou** 2 colheres de arroz rasas de carne moída assada [80 g]
- 1 colher de sopa cheia de requeijão light [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare as massas, mistuando o ovo com a tapioca e faça crepioca
- 2º Essa quantidade renderá de duas a três massas.
- 3º Passe um pouco do requeijão nas massas
- 4º Lembrando que a quantidade de requeijão deve ser dividida entre as massas.
- 5º Após isso é só rechear com atum ou frango desfiado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (198 g)	% DDR
ENERGIA	220 kcal	435 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	18 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	16 g	33 g	43 %
GORDURA	9 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	137 mg	272 mg	11 %