

CREPIOCA

 1 unidade

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 30 gramas de tapioca de goma
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 25 gramas de queijo ricota light

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar o ovo, sal e a tapioca, levar para fogo baixo em frigideira antiaderente
- 2º Depois de pronta rechear com ricota e oregano

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (100 g)	% DDR
ENERGIA	196 kcal	196 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	29 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	13 %
Gordura	5 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	74 mg	74 mg	3 %