

CREPIOCA - OMELETE COM TAPIOCA



Esta é uma receita muito comum no Brasil. É fácil, rápida, nutritiva e muito versátil, pois permite muitas variações. Pode ser consumida pura, tal como está na receita, ou pode ser recheada com queijo, saladas... é uma opção saudável para o pequeno almoço, lanches ou até mesmo como um complemento ao seu almoço ou jantar. Experimente! Acho que vai gostar. Um abraço, Gisela Arnaud.

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha inteiros e crus
- 1 colher de sopa de farinha de tapioca
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bata os ovos com um garfo
- 2º Acrescente a tapioca e o sal
- 3º Misture bem
- 4º Despeje tudo em uma frigideira antiaderente pré-aquecida em fogo baixo.
- 5º Quando a Crepioca soltar do fundo da frigideira, vire com uma espátula e deixe no fogo por mais alguns instantes
- 6º Sirva a seguir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DR
ENERGIA	160 kcal	191 kcal	10 %
PROTEÍNA	11 g	14 g	27 %
H. CARBONO	8 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	9 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	374 mg	449 mg	19 %