

## CREPIOCA DOCE

 15 minutos

 15 minutos

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa rasa de tapioca de goma
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de chá cheia de açúcar demerara [5 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um bowl misture os ingredientes.
- 2º Espalhe a mistura em uma frigideira antiaderente, aquecida e espere começar a soltar, observe pelas laterais com a ajuda de uma espátula.
- 3º Vire para dourar o outro lado, enquanto vai colocando o recheio escolhido.
- 4º Dobre ao meio e sirva.
- 5º Opções de recheio: banana amassada com 20g de chocolate 70% derretido ou geleia de frutas com creme de queijo ou frutas com fio de mel orgânico ou calda de whey.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	269 kcal	283 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	52 g	55 g	18 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	8 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	48 mg	51 mg	2 %