

RECEITA DE CREPIOCA SIMPLES DA HERLUCE



A crepioca é uma opção deliciosa e saudável para o café da manhã ou lanche, perfeita para quem busca uma alternativa sem glúten. Feita com apenas dois ingredientes simples - tapioca e ovos -, essa receita é fácil de preparar e altamente versátil. Basta misturar tapioca com ovos batidos, despejar a mistura em uma frigideira antiaderente e cozinhar dos dois lados até ficar dourada e firme. O resultado é uma crepioca macia por dentro e levemente crocante por fora, pronta para ser recheada com o que você mais gosta, seja queijo, frango desfiado, vegetais ou até mesmo uma pitada de doce. Uma opção nutritiva e saborosa para satisfazer seus desejos a qualquer hora do dia!

 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 40 gramas de tapioca de goma [2 colheres de sopa]
- 1 pitada de sal, cozinha [Opcional]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Junte todos os ingredientes em um recipiente e bata com a ajuda de um garfo.
- 2º Coloque para assar em uma assadeira teflonada em fogo médio.
- 3º Asse dos dois lados e coloque o recheio de sua preferencia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	244 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	41 g	14 %
PROTEÍNA	7 g	10 %
GORDURA	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	255 mg	11 %