nutrium

Haryson Siqueira Santos
Nutricionista · 40617

CREPIOCA COM RECHEIO HIPERCALORICA

Receita rápida, nutritiva e deliciosa

5 minutos
10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 75 gramas de goma de mandioca
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 pitada de sal
- 100 gramas de frango cozido
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 50 gramas de salada ou verdura crua, exceto de fruta
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- salada a vontade

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um recipiente, bata o ovo com uma pitada de sal, adicione a goma de tapioca e misture bem até formar uma massa aquosa.
2º Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite, espalhe bem a massa, cozinhe em fogo médio por cerca de 2 minutos, até firmar, vire a crepioca e cozinhe por mais 1 minuto.
3º Retire a crepioca do fogo e espalhe o recheio de frango com requeijão, adicione uma salada por cima e dobre ao meio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (290 g)	% DDR
ENERGIA	213 kcal	617 kcal	31 %
CARBOIDRATOS	22 g	65 g	22 %
PROTEÍNA	12 g	36 g	48 %
GORDURA	8 g	23 g	42 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	105 mg	305 mg	13 %