



CREPIOCA COM MANTEIGA DE AMENDOIM E DOCE/ FRUTA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo
- 1 colher de sopa de polvilho doce ou tapioca
- 1 colher de sopa de manteiga de frutos secos
- 1 colher de sopa de doce de frutos vermelhos St. Dalfour OU 1 mão cheia de frutos vermelhos a gosto OU 1 kiwi OU 1 tangerina OU 1 pêsego

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer uma frigideira antiaderente
- 2º Bater o ovo e o polvilho com a ajuda de um garfo, até ficar com um textura homogénea
- 3º Passar a mistura para a frigideira e tapar com um testro. Quando começar a borbulhar, virar e voltar a tapar a frigideira
- 4º Servir com a pasta de frutos secos e o doce ou fruta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [141 g]	% DR
ENERGIA	176 kcal	248 kcal	12 %
PROTEÍNA	10 g	14 g	28 %
H. CARBONO	8 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	3 %
GORDURA	11 g	16 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	69 mg	97 mg	4 %