



CREPES DE ATUM E TOMATE COM SALADA

 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia (16 g)
- 2 colheres de sopa rasas de farinha de trigo tipo 55 (20 g)
- 1 lata escorrida de atum em posta conserva ao natural
Continente Equilíbrio (85 g)
- 1/2 prato de salada de alface e tomate (90 g)
- 1/2 unidade, tipo coração de tomate cru (107 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar os ovos com as farinhas de trigo e de aveia, um pouco de sal, pimenta e ervas aromáticas a gosto.
- 2º Bater todos os ingredientes até obter uma massa homogénea. Colocar a massa num tacho anti-adherente bem quente, quando começar a fazer bolhinhas virar, de um lado do crepe colocar o atum desfeito e o tomate em pedaços pequenos, enrolar e servir com salada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	120 kcal	6 %
PROTEÍNA	10 g	20 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	2 %
GORDURA	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	178 mg	7 %