

**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 homogênea. Colocar a massa num tacho anti-aderente 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 %