

**CREPIOCA**

Nutri_joanaferreira

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 20 gramas de tapioca ou polvilho
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bata muito bem o ovo com a tapioca / polvilho hidratada.
- 2º Leve ao lume numa frigideira antiaderente e deixe cozinhar tipo crepe.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (89 g)	% DR
ENERGIA	196 kcal	173 kcal	9 %
PROTEÍNA	10 g	9 g	18 %
H. CARBONO	20 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	8 g	7 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	109 mg	97 mg	4 %