

**RECEITA**

Crepioca simples

 2 horas 5 horas 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de tapioca hidratada [40 g]
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru [156 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa tigela, juntar a tapioca hidratada com o ovo e envolver muito bem com um garfo ou uma vara de arames até obter uma mistura homogénea.
- 2º Aquecer uma frigideira anti-aderente em lume brando.
- 3º Deitar o conteúdo da tigela na frigideira e alisar bem para que fique bem distribuída.
- 4º Deixar cozinhar em lume médio por 2 a 3 minutos ou até a massa começar a desprender do fundo da frigideira.
- 5º Virar a crepioca e deixar cozinhar por mais 1 minuto.
- 6º Servir recheada a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (177 g)	% DR
ENERGIA	170 kcal	301 kcal	15 %
PROTEÍNA	10 g	18 g	36 %
H. CARBONO	14 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	8 g	15 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	108 mg	192 mg	8 %