



CREPIOCA FRANGO E QUEIJO (LOW CARB)ZERO LACTOSE (CÓPIA)

Minhas sugestões de recheio: Recheio de atum: 1 colher de requeijão light. 2 colheres de atum. Recheio de cottage: Queijo cottage picado a vontade. 1 fatia Peito de peru ou presunto light picado. Recheio de banana: 1/2 banana nanica picada e canela em pó.

 10 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de tapioca de goma [20 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [78 g]
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g] **ou** 9 raminhos de folha de coentro, crua picados [20 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g] **ou** 1 colher de chá de condimento, chimichurri [5 g]
- 1 colher de chá de condimento, cúrcuma [1 g]
- 3 colheres de sopa cheias, desfiado de frango [60 g]
- 1 colher de sopa de requeijão sem lactose caseiro [20 g]
- 1 colher de sopa de farelo de aveia, cru [10 g] **ou** 1 colher de sopa de chia [12 g] **ou** 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, bata bem o ovo. Acrescente o requeijão e bata mais um pouco.
- 2º Adicione a goma de tapioca, chia ou farelo de aveia e bata novamente (pode bater com um garfo ou fuê mesmo), até obter uma mistura homogênea. Coloque as especiarias e finalize misturando tudo.
- 3º Coloque a frigideira pra esquentar em fogo baixo, despeje todo o conteúdo em uma frigideira antiaderente levemente quente e mantenha em fogo baixo.
- 4º Deixe por alguns segundos e vire para dourar do outro lado.
- 5º Recheie com queijo ou a proteína que desejar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [205 g]	% DDR
ENERGIA	194 kcal	398 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	12 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	15 g	30 g	41 %
GORDURA	10 g	20 g	37 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	105 mg	214 mg	9 %