



CREPIOCA RECHEADA

Ingredientes: Tapioca, ovo, sal, ervas finas Recheio: Frango ou atum desfiado com creme de ricota light Combinação perfeita de carboidrato e proteína. Excelente alimento para os lanches e café da manhã.

 5 minutos
 10 minutos
 1 Unidade

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 40 gramas de tapioca de goma
- 1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 30 gramas de frango cozido ou 30 gramas de atum em conserva
- 20 gramas de creme de ricota Light
- A vontade = Verduras: rúcula, repolho, espinafre, escarola, couve, agrião, alface, acelga; Flores: couve-flor, brócolis, alcachofra; Legumes: tomate, pimentão, pepino, chuchu, berinjela, abobrinha, abóbora; Caules: aspargo, aipo, palmito.

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo, acrescente a tapioca e os temperos, misture tudo até obter uma mistura homogênea, unte uma frigideira com azeite de oliva ou óleo de coco. Despeje a massa e deixe assar em fogo baixo. Para o recheio: Use frango desfiado já cozido e temperado ou atum e misture ao creme de ricota light até virar um patê. Pode incluir cenoura ralada, tomate ou cebola se preferir.
- 2º Fica a dica: a tapioca é um excelente carboidrato, porém falta fibra, então seria importante acrescentar alguma fonte de fibra na mesma refeição. Abuse da salada e faça um prato bem cheio com os ingredientes sugeridos. Podemos também acrescentar a essa receita um pouquinho de semente de chia, pouca interferência no sabor, e rica em nutrientes, como ômega 3 e fibras.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (200 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	294 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	18 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	8 g	16 g	22 %
GORDURA	5 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	124 mg	247 mg	10 %