



## CREPIOCA [FRANGO]

 10 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de tapioca [20g]
- 1 colher de sopa de farinha de aveia [18 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 pitada de sal, cozinha
- 1 colher de sopa cheia de frango, peito, cozido, desfiado [20 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão [15 g] **ou** 1 fatia média de queijo ricota [35 g] **ou** 1 fatia media de queijo muzzarella [20 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo com 1 pitada de sal;
- 2º Adicione a tapioca e a aveia e misture até ficar homogêneo;
- 3º Aqueça a frigideira em fogo baixo e despeje a massa preparada de modo que ocupe toda a frigideira;
- 4º Asse até a massa endurecer e desligue o fogo;
- 5º Coloque o recheio e dobre como uma tapioca ou enrole como um crepe;
- 6º Agora é só servir. Bom apetite!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [122 g]	% DDR
ENERGIA	231 kcal	282 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	25 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	14 g	17 g	23 %
GORDURA	8 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	277 mg	338 mg	14 %