



CREPIOCA (DOCE DE LEITE)

 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 de doce de leite [19 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 [98 g]	% DDR
ENERGIA	265 kcal	258 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	40 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	13 %
GORDURA	7 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	236 mg	230 mg	10 %