



CREPIOCA (LEGUMES)

 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 fatia média de queijo muzzarella [20 g] **ou** 1 fatia média de queijo ricota [35 g] **ou** 1 colher de sopa rasa de requeijão [15 g]
- legumes a vontade [ex: chuchu, brócolis, tomate, cenoura..]

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 | 207 kcal | 253 kcal | 13 % |
| CARBOIDRATOS | 25 g | 31 g | 10 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 12 g | 16 % |
| GORDURA | 7 g | 9 g | 16 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 4 g | 17 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 2 g | 10 % |
| SÓDIO | 231 mg | 282 mg | 12 % |