



## 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 media de queijo muzarella [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 %