



CREPIOCA

Ingredientes: Tapioca, ovo, sal, ervas finas. Combinação perfeita de carboidrato e proteína. Excelente alimento para os lanches e café da manhã.

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 36 gramas de tapioca de goma
- 1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de sopa de psyllium [10 g] ou 1 colher de sobremesa rasa de aveia em flocos crua [5 g]

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 brando. Sirva pura ou com recheio.
- 2º Bata todos os ingredientes e leve para assar em frigideira untada com azeite de oliva extra virgem.
- 3º Fica a dica: a tapioca é um excelente carboidrato, porém falta fibra, então seria importante acrescentar alguma fonte de fibra na mesma refeição (ex: psyllium) 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 PORÇÃO (60 g)	% DDR
ENERGIA	224 kcal	134 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	40 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	6 %
GORDURA	6 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	268 mg	161 mg	7 %