



CREPIOCA

Combinação perfeita de carboidrato e proteína. Excelente alimento para os lanches e café da manhã.

 5 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 colheres de sopa de tapioca de goma (40 g)
- 1 pitada de sal
- 1 fatia media de queijo muzzarella (20 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 cozinha mesmo. Despeje a massa e deixe assar em fogo brando. Sirva pura ou com recheio.
- 2º Dica: a tapioca é um excelente carboidrato, porém falta fibra, então seria importante acrescentar alguma fonte de fibra na mesma refeição. 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	229 kcal	137 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	24 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	11 g	6 g	9 %
GORDURA	10 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	240 mg	144 mg	6 %