



CREPIOCA DE QUEIJO

Deliciosa opção para café da manhã ou lanche da tarde

 3 horas 3 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 30 gramas de tapioca de goma ou 30 gramas de polvilho doce ou azedo
- 1 fatia media de queijo muzarella (20 g)
- 20 gramas de queijo minas
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente bata o ovo, adicione a tapioca ou polvilho e o queijo minas (Temperos a gosto). Leve a preparação para uma frigideira já com o azeite, despeje a massa. Recheie a crepioca com a fatia de queijo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (153 g)	% DDR
ENERGIA	222 kcal	341 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	19 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	12 g	18 g	24 %
GORDURA	11 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	252 mg	386 mg	16 %