

**CREPIOCA [MASSA]**

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 polvilho doce ou azedo ou 30 gramas de tapioca de goma
- 1 a 2 pitadas de sal
- 1 colher de sopa de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente bata o ovo, adicione a tapioca ou polvilho, o sal e a água (Temperos naturais a gosto) e misture bem. Leve a preparação para uma frigideira, despeje a massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (345 g)	% DDR
ENERGIA	62 kcal	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	8 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	14 %
Gordura	2 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	86 mg	296 mg	12 %