

**CREPIOCA COM FRANGO, QUEIJO RICOTA, TOMATE E MANJERICÃO** 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa gramas de goma para tapioca (20 g)
- 1 pitada de orégano
- 1 pitada de sal refinado
- 1 fatia média de queijo ricota (35 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)
- 5 folhas de manjericão, fresco (3 g)
- 3 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido (60 g) **ou** 4 colheres de sopa cheias de atum em conserva (64 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré aqueça a frigideira antiaderente em fogo baixo.
- 2º Em um bowl coloque o ovo, a goma, orégano e o sal. Misture bem. Em seguida coloque a mistura na frigideira e deixe assar os dois lados, sempre em fogo baixo
- 3º Para o recheio. Coloque o frango, o queijo, o tomate e o manjericão.
- 4º Sirva-se!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (191 g)	% DDR
ENERGIA	169 kcal	322 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	10 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	15 g	28 g	37 %
GORDURA	7 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	232 mg	444 mg	18 %