



CREPIOCA FIT

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 15 gramas de tapioca de goma(2 colheres de sopa)
- 4 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido (80 g)
- 80 gramas de queijo de coalho(2 fatias)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, bata bem os ovos.
- 2º Adicione a goma de tapioca e bata novamente (pode bater com um garfo mesmo), até obter uma mistura homogênea. Adicione sal a gosto e temperos.
- 3º Coloque todo o conteúdo em uma frigideira antiaderente levemente quente e mantenha em fogo baixo.
- 4º Deixe por alguns segundos e vire para dourar do outro lado. Não é necessário untar com óleo, azeite ou manteiga.
- 5º Basta adicionar o recheio que preferir, frango cozido desfiado, queijo coalho ou 1 colher de requeijão e os temperinhos que quiser, vai ficar uma delícia!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	260 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	20 g	27 %
GORDURA	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	37 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	233 mg	10 %