



CREPIOCA DA NUTRI

Crepioca

 10 minutos

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 20 gramas de tapioca de goma
- 2 gramas de sal dietético
- 10 gramas de sementes de chia Cem Porcento

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione o ovo e bata com o garfo
- 2º Logo após acrescente a tapioca.
- 3º Acrescente linhaça ou aveia em flocos.
- 4º Misture todos os ingredientes e leve a frigideira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	204 kcal	306 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	19 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	11 g	17 g	22 %
GORDURA	10 g	16 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	22 %
SÓDIO	506 mg	759 mg	32 %