



CREPE DOCE

Opção de lanche doce para café da manhã ou lanche da tarde

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g] **ou** 1 colher de sopa de goma de tapioca [20 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de farinha de arroz [17 g]
- 1/2 colher de sopa rasa de chocolate em pó de qualquer marca [5 g]
- 4 gotas de adoçante sucralose [0 g]
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado [10 g]
- 1 colher de sopa rasa de chocolate em pó de qualquer marca [10 g]
- 15 gramas de leite de vaca desnatado - 1 colher de sopa
- 5 unidades médias de morango [60 g] **ou** 6 unidades grandes de uva [72 g] **ou** 1 unidade média de kiwi [76 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misture os primeiros 4 ingredientes [o ovo, a farinha de aveia, o chocolate em pó e o adoçante] até ficar uma massa homogênea.
- 2º Aqueça uma frigideira antiaderente com pouco ou nenhum óleo e despeje a massa do crepe. Deixe dourar dos dois lados.
- 3º Para o recheio, faça um creminho de leite em pó com o chocolate em pó e o leite. É possível que você tenha que usar ou pouco mais ou um pouco menos de leite do que está descrito na receita. Isso vai depender de como você quer que o seu creme de leite em pó fique! :)
- 4º Passe o creminho de leite em pó no crepe e distribua frutas picadas de acordo com o seu gosto! :)
- 5º Outras opções de recheio que ficam muito boas neste crepe são: geleia de frutas sem açúcar, pasta de amendoim com frutas, chocolate amargo derretido, doce de leite...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	158 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	26 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	102 mg	4 %