

CREPIOCA CAPRESE

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 30 gramas de tapioca de goma
- 2 Fatias de muçarela (40 g)
- Tomate cereja - a gosto
- 5 folhas de manjeriço, fresco (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Crepioca (tapioca + ovo) - recheada de muçarela + tomate cereja + manjeriço

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (158 g)	% DDR
ENERGIA	190 kcal	299 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	18 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	15 g	20 %
Gordura	9 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	33 mg	53 mg	2 %