



CREPIOCA

Ingredientes: Tapioca, ovo, sal, ervas finas. Combinação perfeita de carboidrato e proteína. Excelente alimento para os lanches e café da manhã.

 5 minutos
 10 minutos
 0.8 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 Colher de sopa cheia de goma tapioca [20 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]
- 1 colher de chá de fermento químico em pó [3g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo, acrescente a tapioca, requeijão e os temperos, misture tudo até obter uma mistura homogênea, unte uma frigideira com azeite de oliva extra virgem. Despeje a massa e deixe assar em fogo brando.
- 2º Fica a dica: a tapioca é um excelente carboidrato, porém falta fibra, então seria importante acrescentar alguma fonte de fibra na mesma refeição. Podemos também acrescentar a essa receita um pouquinho de semente de chia, pouca interferência no sabor, e rica em nutrientes, como ômega 3 e fibras.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	192 kcal	153 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	24 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	6 g	9 %
Gordura	8 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	1291 mg	1033 mg	43 %