Marcelly Oliveira de Souza
Nutricionista · 19100539

CREPIOCA

Deliciosa opção de crepe saudável, que pode substituir o pão.

5 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 20 gramas de tapioca de goma
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes em um copo, com ajuda de um garfo ou colher.
2º Despeje em uma frigideira, já aquecida, em fogo baixo, espalhando o líquido em toda ela.
3º Deixe assar até soltar da frigideira e vire o lado.
4º Acrescente o recheio de sua preferência.
5º Feche em formato de (tapioca) e estará pronta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	214 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	28 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	339 mg	14 %