



AVEIOCA

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

 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 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	224 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	21 g	7 %
PROTEÍNA	14 g	18 %
GORDURA	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	351 mg	15 %