

**CREPIOCA COM DOIS OVOS E FRANGO** 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 20 gramas de farinha de tapioca [1 COLHER DE SOPA]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 40 gramas de filé de frango cozido desfiado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em uma caneca com um garfo, leve a uma frigideira já aquecida se óleo ou apenas untada. Quando a massa soltar as pontas, vire. Recheie com o filé de frango desfiado com molho caseiro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (143 g)	% DDR
ENERGIA	187 kcal	266 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	13 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	16 g	23 g	31 %
GORDURA	7 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	93 mg	132 mg	6 %