

**CREPIOCA COM TOMATE E ORÉGANO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha, cru (90 g)
- 15 gramas de farinha de tapioca [1 colher de sopa]
- 3 fatias médias de tomate com semente cru ou 8 unidades de tomatinhos cereja (45 g)
- 1 fatia pequena, queijo minas, frescal (20 g) ou 30 gramas de mussarela de bufala ou 20 gramas de queijo, brie
- 5 gramas de orégano

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma caneca, quebrar os ovos, adicionar a farinha de tapioca e mexer bem com um garfo até ficar bem homogêneo.
- 2º Levar a massa em uma frigideira bem aquecida e somente untada, tampar e quando soltar a pontar virar e rechear com queijo, tomate e orégano.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (169 g)	% DDR
ENERGIA	159 kcal	268 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	11 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	21 %
GORDURA	9 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	111 mg	187 mg	8 %