Mariana Mello
Nutricionista · 7540

CREPIOCA COM DOIS OVOS

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 cru (156 g)

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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (178 g)	% DDR
ENERGIA	166 kcal	296 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	11 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	21 g	28 %
GORDURA	8 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	148 mg	264 mg	11 %