



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 % |