

**CREPIOCA DE BANANA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 20 gramas de farinha de tapioca
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Amassar a banana com o garfo e misturar todos os ingredientes, levar a frigideira bem aquecida, pode ser levemente untada (óleo de coco sem sabor), despejar a massa, quando soltar as pontas virar.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (170 g)	% DDR
ENERGIA	157 kcal	267 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	20 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	15 %
GORDURA	5 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	59 mg	100 mg	4 %