

**CREPIOCA DE CACAU** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (78 g)
- 15 gramas de farinha de tapioca ou 1 colher de sopa rasa de farinha de aveia (8 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 8 gramas de demerara

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misturar todos os ingredientes e levar a uma frigideira quente untada com óleo de coco sem sabor, tampar e quando estiver soltando as pontas, virar.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (103 g)	% DDR
ENERGIA	192 kcal	197 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	20 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	12 g	16 %
GORDURA	8 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	112 mg	115 mg	5 %