



## CREPIOCA DE CACAU

 1 porção

### INGREDIENTS

- 1 unidade de ovo de galinha (78 g)
- 15 grams of farinha de tapioca or 1 colher de sopa rasa of farinha de aveia (8 g)
- 1 tbsp of cocoa, dry powder, unsweetened (5 g)
- 8 grams of demerara

### COOKING METHOD

- 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.

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (103 g)	% DRI
ENERGY	192 kcal	197 kcal	10 %
CARBOHYDRATE	20 g	20 g	7 %
PROTEIN	12 g	12 g	16 %
FAT	8 g	8 g	15 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	3 g	3 g	12 %
FIBER	2 g	2 g	10 %
SODIUM	112 mg	115 mg	5 %