



### CREPE SAUDÁVEL

crepe preparado com aveia

 5 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 30 gramas de farelo de aveia [ 2 colheres de sopa]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 100ml de leite desnatado
- 1 pitada de sal [0 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em um recipiente. Esquente a frigideira e unte, coloque a mistura e deixe em fogo baixo com tampa, depois vire e feche novamente com a tampa. Por fim só rechear como preferir

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (171 g)	% DDR
ENERGIA	100 kcal	171 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	15 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	18 %
GORDURA	4 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	19 %
SÓDIO	146 mg	249 mg	10 %