

CREPIOCA (SEM RECHEIO)

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 40 gramas de tapioca de goma
- 5 gramas de sementes de chia
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater o ovo de galinha juntamente com a farinha de tapioca. Temperar com a pitada de sal e outros temperos de sua preferência
- 2º Em uma frigideira antiaderente e já aquecida, colocar a mistura até que fique cozida. "Dobrar" a massa da crepioca e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (101 g)	% DDR
ENERGIA	275 kcal	276 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	43 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	9 g	9 g	12 %
GORDURA	7 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	206 mg	207 mg	9 %