

## CREPIOCA (2 OVOS + TAPIOCA E CHIA)

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de sopa de farinha de Tapioca [20 g]
- 1/2 colher de sopa de semente de chia [8 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 (108 g)	% DDR
ENERGIA	187 kcal	202 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	14 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	10 g	11 g	15 %
GORDURA	10 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	235 mg	255 mg	11 %