

CREPIOCA VARIADA (FRANGO DESFIADO OU QUEIJO MUZZARELA)

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 40 gramas de farinha de tapioca
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 3 colheres de sopa cheias de frango, peito, cozido, desfiado, temperado [60 g] ou 2 fatias medias de queijo muzarella [40 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º bater o ovo, farinha de tapioca e sal até atingir a consistência líquida e lisa
- 2º pincelar pouco óleo sobre a frigideira e deixar aquecer. Dispor a massa sobre a frigideira
- 3º colocar o recheio e fechar a massa. Deixar cozinhar por completo. Pode utilizar ervas aromáticas como coentro, salsinha, cebolinha picada, manjerição e orégano.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [171 g]	% DDR
ENERGIA	218 kcal	372 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	20 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	13 g	23 g	31 %
GORDURA	9 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	248 mg	423 mg	18 %