

CREPIOCA DOCE DE BANANA COM UVA PASSA

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 30 gramas de farinha de tapioca
- 85 gramas de banana nanica crua
- 25 unidades de uva passa [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º fazer um purê com a banana e misturar com os demais ingredientes. Untar uma frigideira com óleo ou margarina e levar a massa a fogo baixo [recomenda-se utilizar duas grelhas].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (210 g)	% DDR
ENERGIA	159 kcal	335 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	26 g	56 g	19 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	16 %
GORDURA	4 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	14 %
SÓDIO	287 mg	604 mg	25 %