



CREPIOCA RÁPIDA E FÁCIL

Excelente opção para o café da manhã ou lanches intermediários

 5 minutos 5 minutos 1 unidade

INGREDIENTES

- 20 gramas de tapioca de goma
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa cheia, desfiado de frango cozido (20 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g) **ou** 1 fatia pequena, de queijo minas, frescal (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um pote, misturar o ovo e a tapioca com um garfo ou um fouet até a mistura ficar homogênea. Em seguida, aquecer a frigideira antiaderente, jogar a mistura na frigideira e esperar assar um lado da crepioca, virar e adicionar o recheio mussarela e frango desfiado dobrar ao meio e assar ambos os lados.

2º Dica: para dar um toque a mais, que tal acrescentar um pouquinho de semente de chia sobre a massa ainda mole quando ela estiver na frigideira? A chia é antioxidante, previne o envelhecimento precoce e impacta no melhor funcionamento de todos os sistemas do organismo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR UNIDADE (80 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 226 kcal | 181 kcal | 9 % |
| CARBOIDRATOS | 18 g | 14 g | 5 % |
| PROTEÍNA | 14 g | 11 g | 15 % |
| GORDURA | 11 g | 8 g | 15 % |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g | 3 g | 15 % |
| FIBRA ALIMENTAR | – | – | – |
| SÓDIO | 94 mg | 75 mg | 3 % |