

**CREPIOCA RECHEADA - OPÇÃO COM QUEIJO BRANCO**

Excelente alimento para os lanches e café da manhã.

 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 col de sopa rasa de goma de tapioca [10 g]
- orégano à gosto
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 40 gramas de filé de frango cozido ou 2 colheres de sopa rasas de carne magra, moída refogada [30 g]
- 2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate com semente cru [30 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g] ou 30 gramas de queijo ricota light

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Bata o Ovo, a goma de tapioca, o sal e o oregano, e leve para assar em frigideira untada com azeite de oliva extra virgem (bem pouco), deixae assar dos dois lados.
- 2º Em seguida rechei essa massa com o frango desfiado ou carne moída, tomate e o queijo ou requeijão.
- 3º Bom apetite!

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (139 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 147 kcal  | 203 kcal           | 10 %  |
| CARBOIDRATOS       | 8 g       | 12 g               | 4 %   |
| PROTEÍNA           | 14 g      | 19 g               | 25 %  |
| GORDURA            | 6 g       | 9 g                | 16 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 3 g                | 14 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 1 g                | 2 %   |
| SÓDIO              | 191 mg    | 265 mg             | 11 %  |