



CREPIOCA COM LINHAÇA E CHIA

Crepioca com linhaça e chia

 10 minutos

 1 Porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de farinha de tapioca (20g)
- 10 gramas de farinha de linhaça
- 2 ovos galinha (90 g)
- 1 colher de sopa de semente de chia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos
- 2º Acrescente os ingredientes secos e misture
- 3º Adicione sal e tempero à gosto (orégano, açafrão, páprica, tomilho...)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (126 g)	% DDR
ENERGIA	223 kcal	282 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	19 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	13 g	17 %
GORDURA	11 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	14 %
SÓDIO	83 mg	105 mg	4 %