



CREPIOCA DOCE

Combinação perfeita de carboidrato, proteína e lipídios. Uma ótima opção para dar uma variada no café da manhã.

 5 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cozido, mexido [122 g]
- 4 colheres de sopa cheias de tapioca de goma [50g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 3 gotas OU 1 sachê de adoçante [sucralose, stévia, eritritol]
- 1/2 colher de sopa de doce de leite cremoso [13 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo, acrescente a tapioca e o cacau. Misture tudo até obter uma mistura homogênea. Acrescente o adoçante e misture;
- 2º Pincele uma frigideira com azeite de oliva. Despeje a massa e deixe assar em fogo brando.
- 3º Recheie com o doce de leite ou pasta de amendoim!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [290 g]	% DDR
ENERGIA	138 kcal	400 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	18 g	54 g	18 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	20 %
GORDURA	5 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	150 mg	434 mg	18 %