



CREPIOCA DE LEGUMES COM QUEIJO

Ótima opção para incluir legumes no dia-a-dia

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua [24 g]
- 2 colheres de sopa cheias = 24 gramas de abobrinha italiana crua
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa cheias = 20 gramas de tapioca de goma
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 30 gramas de mussarela = 1 fatia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a cenoura ralada, a abobrinha ralada, o ovo, a goma de tapioca e adicione sal a gosto..
- 2º Unte a frigideira e adicione a massa espalhando para ficar bem fina.
- 3º Quando dourar, adicione a fatia de queijo, enrole e tampe para cozinhar dentro por dois minutos.
- 4º Coma acompanhado de salada ou legumes caso preferir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (132 g)	% DDR
ENERGIA	172 kcal	226 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	15 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	12 g	16 %
GORDURA	8 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	238 mg	315 mg	13 %