

CREPIOCA

2 ovos e 3 colheres de sopa de tapioca.

 1 Unidade

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru [90 g]
- 35 gramas de farinha de tapioca

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes até ficar homogêneo e adicione sal.
- 2º Unte a frigideira, despeje a massa e deixe tampada em fogo baixo.
- 3º Espere dourar de um lado, vire até dourar do outro, e está pronta para consumo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (115 g)	% DDR
ENERGIA	208 kcal	240 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	25 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	14 %
GORDURA	7 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	87 mg	100 mg	4 %