Osita Britto
Nutricionista · 18179

CREPIOCA COM WHEY

Massa de crepioca com whey

10 horas
10 horas
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 30 gramas de tapioca de goma
- 1 medida de whey protein sem sabor (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Passo 1: Em um recipiente, misture todos os ingredientes;
2º Passo 2: Aqueça a frigideira no fogo baixo por um minuto;
3º Passo 3: Feito isso, adicione a massa e deixe dourar dos dois lados. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	282 kcal	282 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	29 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	26 g	26 g	34 %
GORDURA	7 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	110 mg	110 mg	5 %