

**CREPIOCA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de goma de tapioca [20g]
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture bem. Asse em frigideira antiaderente, virando para dourar os dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [61 g]	% DDR
ENERGIA	214 kcal	129 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	28 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	7 %
GORDURA	7 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	339 mg	205 mg	9 %