



CREPIOCA DE LEGUMES

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 1 colher de sopa de goma de tapioca (20g)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de água
- 1 colher de sopa cheia de cenoura crua ralada (12 g)
- 2 colheres de sopa de abobrinha crua ralada (25g)
- 1 colher de café de azeite de oliva extra virgem para untar a frigideira (1 g)
- 2 colheres de sopa cheias de frango cozido desfiado (40 g)
- 1 fatia media de queijo muçarela (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Massa simples da crepioca: Misture bem o ovo, a goma da tapioca, o sal e a água. Reserve.
- 2º Montagem da crepioca: Leve uma frigideira antiaderente ao fogo baixo, acrescente o azeite e refogue a cenoura e a abobrinha até murchar. Quando já estiverem cozidos, espalhe na frigideira e despeje a massa simples da crepioca por cima. Espalhe bem a massa para cobrir a cenoura e a abobrinha. Abaixar o fogo para cozinhar sem queimar. Acrescente os recheios - frango desfiado e a muçarela (se preferir você pode usar muçarela ralada). Quando a massa estiver estruturada, feche a crepioca e deixe dourar os dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (174 g)	% DDR
ENERGIA	176 kcal	306 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	11 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	21 g	28 %
GORDURA	9 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	186 mg	322 mg	13 %