

**CREPIOCA DE LINHAÇA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 Colher de sopa de farinha de linhaça dourada (15 g)
- 1 pitada de sal
- Orégano à gosto
- 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão (15 g)
- 2 colheres de sopa de tomate cortado em cubos (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o ovo, a farinha de linhaça, o orégano e o sal. Em seguida, coloque o queijo e o tomate, e misture novamente. Unte uma frigideira com um fio de azeite, despeje a massa e deixe cozinhar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (101 g)	% DDR
ENERGIA	205 kcal	207 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	7 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	15 g	15 g	20 %
GORDURA	13 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	10 %
SÓDIO	483 mg	488 mg	20 %