



CREPIOCA DE FRANGO

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de goma de tapioca [20g]
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de peito de frango cozido e desfiado [50g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture bem. Asse em frigideira antiaderente, virando para dourar os dois lados. Recheie com frango e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (111 g)	% DDR
ENERGIA	195 kcal	216 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	15 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	19 g	21 g	28 %
GORDURA	6 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	220 mg	244 mg	10 %