

**CREPIOCA COM QUEIJO** 1 porção**INGREDIENTES**

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

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture bem. Asse em frigideira antiaderente, virando para dourar os dois lados. Recheie com o queijo e abafe para derreter.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (81 g)	% DDR
ENERGIA	243 kcal	195 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	22 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	10 g	13 %
GORDURA	12 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	399 mg	321 mg	13 %