

**CREPIOÇA DE LEGUMES 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 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 fatias médias de queijo muçarela [40 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 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 (154 g)	% DDR
ENERGIA	178 kcal	274 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	13 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	15 g	19 %
GORDURA	10 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	8 g	35 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	242 mg	372 mg	16 %