

**CREPIOCA COM REQUEIJÃO** 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 cheia de requeijão light [30 g] - se for intolerante, use zero lactose

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem os ingredientes, exceto o requeijão light. Asse em frigideira antiaderente, virando para dourar os dois lados. Após pronto passe o requeijão. Se desejar, pode usar geleia de frutas no lugar do requeijão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (91 g)	% DDR
ENERGIA	219 kcal	199 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	21 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	9 g	12 %
CORDURA	11 g	10 g	17 %
CORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	325 mg	294 mg	12 %