

**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

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o ovo, a farinha de linhaça, o orégano e o sal. Leve ao fogo baixo numa frigideira antiaderente, e deixe cozinhar. Vire dos dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (56 g)	% DDR
ENERGIA	238 kcal	134 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	10 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	16 g	9 g	12 %
GORDURA	15 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	9 %
SÓDIO	375 mg	210 mg	9 %