



CREPIOCA DE QUEIJO MINAS COM TOMATE E ORÉGANO

Ótima opção para café da manhã, lanche da tarde ou jantar.

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 2 colheres de sopa de goma de Tapioca (40 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído (2 g)
- 2 fatias médias, tipo Danúbio de queijo minas, frescal (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, coloque o ovo, a tapioca e o sal. Misture bem para incorporar todos os ingredientes;
- 2º Em uma frigideira de fundo largo, aqueça um fio de azeite (deixe o fundo bem untado). Despeje a massa de crepioca e cozinhe em fogo abaixo até começar a soltar do fundo da frigideira (cerca de 1 minuto). Vire e doure o outro lado;
- 3º Em um dos lados da crepioca, coloque as duas fatias de queijo frescal (uma do lado do outro). Por cima do queijo, disponhas as fatias de tomate. Polvilhe o orégano e tampe a frigideira e cozinhe por 1 ou 2 minutos;
- 4º Após o cozimento, dobre a crepioca ao meio e está pronta para servir,

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (172 g)	% DDR
ENERGIA	191 kcal	328 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	17 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	21 %
GORDURA	10 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	8 g	37 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	41 mg	71 mg	3 %