

CREPIOCA (BASE)



Ingredientes: Tapioca, ovo, sal, ervas finas.
Combinação perfeita de carboidrato e proteína.
Excelente alimento para os lanches e café da manhã.

 5 minutos 10 minutos 0.7 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 20 gramas de tapioca de goma
- 1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 15 gramas de farelo de aveia, cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo, acrescente a tapioca, a aveia e os temperos, misture tudo até obter uma mistura homogênea, unte uma frigideira com azeite de oliva ou óleo de coco. Despeje a massa e deixe assar em fogo brando. Sirva pura ou com recheio.
- 2º Bata todos os ingredientes e leve para assar em frigideira untada com azeite de oliva extra virgem, manteiga ou óleo de coco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (81 g)	% DDR
ENERGIA	220 kcal	179 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	36 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	11 g	9 g	11 %
GORDURA	7 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	271 mg	219 mg	9 %