



## CREPIOCA COM AVEIA E FRANGO

 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia de tapioca [20g]
- 1 colher de sopa cheia de farelo de aveia, cru
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 pitada de sal, cozinha
- 2 colheres de sopa cheias de frango cozido desfiado ou atum[40 g]
- 1 fatia media de queijo muzzarella [20 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo com 1 pitada de sal;
- 2º Adicione a tapioca e a aveia e misture até ficar homogêneo;
- 3º Aqueça a frigideira em fogo baixo e despeje a massa preparada de modo que ocupe toda a frigideira;
- 4º Asse até a massa endurecer e desligue o fogo;
- 5º Coloque o recheio e dobre como uma tapioca ou enrole como um crepe;
- 6º Agora é só servir. Bom apetite!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (136 g)	% DDR
ENERGIA	221 kcal	299 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	20 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	17 g	24 g	31 %
GORDURA	9 g	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	296 mg	402 mg	17 %