



## AVEIOCA DE FRANGO COM QUEIJO DO NUTRI

Deliciosa opção de crepe saudável, que pode substituir o pão.

 5 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia ou farelo de aveia [15 g]
- 1 fatia de mussarela [20g]
- 2 colheres de sopa cheias de frango, peito, cozido, desfiado [40 g]
- 1 colher de sopa rasa de tapioca de goma [10g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o ovo, sal, aveia e a tapioca.
- 2º Despeje em uma frigideira, já aquecida, em fogo baixo, espalhando o líquido em toda ela.
- 3º Deixe assar até soltar da frigideira e vire o lado.
- 4º Recheio: Frango desfiado com queijo muçarela
- 5º Feche em formato de [tapioca] e estará pronta.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (211 g)	% DDR
ENERGIA	232 kcal	489 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	17 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	18 g	39 g	52 %
GORDURA	10 g	21 g	37 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	8 g	39 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	313 mg	659 mg	27 %