

CREPIOCA RECHEADA

Você pode preparar essa crepioca e levar para comer mais tarde no seu dia, ela não perde o sabor e nem a textura. Se onde você estiver, conseguir esquentar alguns segundos no micro-ondas, fica excelente. Essa receita também pode ser feita na air-fryer, utilizando algumas fominhas, já deixando porcionado.

 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 40 gramas [2c/sopa] de goma de tapioca
- 1 colher de sopa cheia de requeijão light [30 g]
- 25 gramas [1 fatia] de mussarela
- 50 gramas de frango Desfiado [2c/sopa]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo em um recipiente.
- 2º Adicione um pouco de sal, a tapioca, requeijão, o frango ou carne e misture tudo muito bem.
- 3º Adicione um pouco de sal, a tapioca, requeijão, o frango ou carne e misture tudo muito bem
- 4º Despeje metade da massa na frigideira com o fogo ainda desligado.
- 5º Coloque o queijo e o restante da massa por cima
- 6º Deixe assar em fogo médio até dourar dos dois lados

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (185 g)	% DDR
ENERGIA	232 kcal	430 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	20 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	15 g	28 g	37 %
GORDURA	10 g	18 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	9 g	42 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	149 mg	276 mg	12 %