



### CREPIOCA PROTEICA

Crepioca recheada com frango e tomate. Para deixá-la mais nutritiva você pode acrescentar no recheio brócolis cozido picado ou espinafre refogado.

 1.1 unidades

## INGREDIENTES

- 20 gramas de tapioca de goma [1 colher de sopa]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 pitada de sal marinho
- 1 pitada de pimenta do reino
- 3 colheres de sopa cheias de frango, peito, cozido, desfiado, temperado [60 g]
- 3 fatias médias de tomate [45 g]
- orégano à gosto
- 1 colher de café de azeite de oliva extra virgem para untar

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um bowl bata os ovos com o auxílio de um garfo ou fuê. Adicione a goma de tapioca, a farinha de linhaça, o sal, a pimenta e o açúcar. Misture tudo até ficar homogêneo.
- 2º Despeje a massa numa frigideira antiaderente untada com um fio de azeite de oliva e leve para o fogo baixo. Doure dos dois lados.
- 3º Coloque a crepioca num prato e recheie com o frango desfiado, tomate e o orégano

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (191 g)	% DDR
ENERGIA	152 kcal	290 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	10 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	13 g	26 g	34 %
GORDURA	6 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	204 mg	391 mg	16 %