



### 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 %  |