



CREPE SAUDÁVEL

 10 minutos 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 3 colher de sopa de leite de vaca integral ou 2 colheres de sopa rasas de farinha de aveia [16 g]
- 100 gramas de frango cozido
- 1 fatia pequena, tipo Danúbio de queijo minas, meia cura [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o ovo , azeite, leite e a farinha de aveia [ou goma de tapioca]
- 2º Adicione tempero a gosto
- 3º Leve para frigideira .
- 4º Apos a massa pronto adicione o recheio .
- 5º Está pronto .

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (94 g)	% DDR
ENERGIA	225 kcal	212 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	20 g	19 g	26 %
GORDURA	14 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	110 mg	104 mg	4 %