nutrium

Rita Ribeiro
Nutricionista · 47813

CREPIOCA

Ingredientes: Tapioca, ovo, sal, ervas finas. Combinação perfeita de carboidrato e proteína. Excelente alimento para os lanches e café da manhã.

5 minutos
10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 36 gramas de tapioca de goma
- 1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata o ovo, acrescente a tapioca e os temperos, misture tudo até obter uma mistura homogênea, unte uma frigideira com azeite de oliva ou óleo de coco. Despeje a massa e deixe assar em fogo brando. Sirva pura ou com recheio.

2º Bata todos os ingredientes e leve para assar em frigideira untada com azeite de oliva extra virgem, manteiga ou óleo de coco.

3º Fica a dica: a tapioca é um excelente carboidrato, porém falta fibra, então seria importante acrescentar alguma fonte de fibra na mesma refeição. Podemos também acrescentar a essa receita um pouquinho de semente de chia, pouca interferência no sabor, e rica em nutrientes, como ômega 3 e fibras.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DDR
ENERGIA	231 kcal	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	36 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	6 %
GORDURA	6 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	289 mg	173 mg	7 %