

**CREPIOCA FRANGO E QUEIJO [LOW CARB]ZERO LACTOSE** 10 minutos 20 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 colher de tapioca de goma [20 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [78 g]
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g] **ou** 9 raminhos de folha de coentro, crua picados [20 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g] **ou** 1 colher de chá de condimento, chimichurri [5 g]
- 1 colher de chá de condimento, cúrcuma [1 g]
- 3 colheres de sopa cheias, desfiado de frango [60 g]
- 1 colher de sopa de requeijão sem lactose caseiro [20 g]
- 1 colher de sopa de farelo de aveia, cru [10 g] **ou** 1 colher de sopa de chia [12 g] **ou** 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, bata bem o ovo. Acrescente o requeijão e bata mais um pouco.
- 2º Adicione a goma de tapioca, chia ou farelo de aveia e bata novamente [pode bater com um garfo ou fuê mesmo], até obter uma mistura homogênea. Coloque as especiarias e finalize misturando tudo.
- 3º Coloque a frigideira pra esquentar em fogo baixo, despeje todo o conteúdo em uma frigideira antiaderente levemente quente e mantenha em fogo baixo.
- 4º Deixe por alguns segundos e vire para dourar do outro lado.
- 5º Recheie com queijo ou a proteína que desejar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [205 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 194 kcal | 398 kcal | 20 % |
| CARBOIDRATOS | 12 g | 24 g | 8 % |
| PROTEÍNA | 15 g | 30 g | 41 % |
| GORDURA | 10 g | 20 g | 37 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 5 g | 22 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 3 g | 10 % |
| SÓDIO | 105 mg | 214 mg | 9 % |