



MASSA DA CREPIOCA RÁPIDA

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]
- 1 col de sopa rasa de goma de tapioca [10 g]
- orégano à gosto
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes e leve para assar em frigideira untada com azeite de oliva extra virgem, manteiga ou óleo de coco. E sirva recheado com frango desfiado ou carne moída.
- 2º 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	190 kcal	114 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	18 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	8 %
Gordura	8 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	402 mg	241 mg	10 %