nutrium

Rodrigo Tineu
Nutricionista · 82095/P

CREPIOCA FÁCIL PROTEICA

Crepioca, 1 ovo,1 clara , queijo muçarela ou ricota / requeijão e frango desfiado . Excelente opção para o café da manhã ou lanches intermediários

5 minutos
5 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de tapioca de goma
- 1 unidade de ovo de galinha e 1 clara
- 30 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 20 gramas de mussarela ou 1 colher de sopa cheia de queijo requeijão cremoso (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um pote, misturar o ovo e a tapioca com um garfo ou um fouet até a mistura ficar homogênea. Em seguida, aquecer a frigideira antiaderente, jogar a mistura na frigideira e esperar assar um lado da crepioca, virar adicionar o recheio muçarela e creme de ricota dobrar ao meio e assar ambos os lados.

2º Dica: para dar um toque a mais, que tal acrescentar um pouquinho de semente de chia sobre a massa ainda mole quando ela estiver na frigideira. A chia é uma campeã nos níveis de antioxidantes, que previnem o envelhecimento precoce e impactam no melhor funcionamento de todos os sistemas do organismo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (159 g)	% DDR
ENERGIA	225 kcal	358 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	20 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	15 g	24 g	32 %
GORDURA	9 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	149 mg	237 mg	10 %