



### CREPIOCA FÁCIL 1 OVO

Crepioca, 1 ovos, queijo muçarela e creme de ricota. 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 (45 g)
- 1 fatia de muçarela 15g
- 1 col. de sopa de requeijão ou creme de ricota

## 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 (125 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 229 kcal  | 286 kcal           | 14 %  |
| CARBOIDRATOS       | 25 g      | 32 g               | 11 %  |
| PROTEÍNA           | 11 g      | 14 g               | 18 %  |
| GORDURA            | 9 g       | 11 g               | 21 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g       | 5 g                | 25 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | —         | —                  | —     |
| SÓDIO              | 158 mg    | 197 mg             | 8 %   |