



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 %