




CREPIOCA

Ingredientes: 1 ovo, 1 colher de sopa rasa de tapioca, 1 colher de sopa rasa de farelo de aveia, 1 colher de café de fermento químico, 1 pitadinha de sal e orégano. Preparo: Bata o ovo, acrescente os outros ingredientes misture bem, leve para assar em frigideira untada com azeite ou manteiga. Após dourar de um lado vire e doure do outro.

-  5 minutos
-  10 minutos
-  1 crepioca

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 15 gramas de farelo de aveia, cru
- 15 gramas de tapioca de goma
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 5 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo, acrescente os temperos, e as farinhas, fermento, e misture bem. Leve para assar em frigideira untada com manteiga. Asse de um lado, vire e asse do outro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CREPIOCA [77 g]	% DDR
ENERGIA	205 kcal	2 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	33 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	11 g	0 g	0 %
GORDURA	7 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	0 g	0 %
SÓDIO	925 mg	7 mg	0 %