

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 % |