

**CREPIOCA**

Tapioca de ovos

 5 horas 1 hora 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de farinha de tapioca
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes
- 2º Torrar em um frigideira antiaderente
- 3º Rechear a gosto acrescentando sempre condimentos naturais como orégano, cheiro verde e etc.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	220 kcal	220 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	35 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	9 %
GORDURA	6 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	64 mg	64 mg	3 %