



### CREPIOCA SIMPLES

Ovo + Goma de Tapioca

 20 minutos

 10 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 10 gramas de tapioca de goma

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente acrescente o ovo, misture bem com o garfo.
- 2º Adicione 1 colher de sopa rasa de goma de tapioca.
- 3º Tempere a gosto; sal e ervas secas (orégano, manjericão, alecrim, salsa)
- 4º Pode variar o sabor usando legumes; tomate picado, cenoura ralada, beterraba, brócolis picado.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (55 g)	% DDR
ENERGIA	191 kcal	105 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	17 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	8 %
GORDURA	8 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	100 mg	55 mg	2 %