



CREPIOCA SIMPLES COM IOGURTE E FRUTA

Para um pequeno-almoço ou lanche diferente e delicioso! Vá variando na fruta, conforme a estação do ano e nunca se irá cansar desta receita.

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa [16 g] de polvilho doce
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1 colher de sopa [cerca de 15 g] de bebida de aveia
- 60 gramas de iogurte natural sólido magro **ou** 60 gramas de iogurte de soja Alpro Soya natural
- 1 porção de frutas [160 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça coloque o ovo e bata. Junte em seguida o polvilho doce e a bebida vegetal. Misture bem, até ficar uma massa homogénea.
- 2º Pincele com azeite uma frigideira anti-aderente, deixe que aqueça um pouco e depois verta a massa, espalhando-a por toda a superfície.
- 3º Quando começar a soltar, vire a crepioca. Coloque num prato e dobre como está na foto. Coloque depois por cima um pouco de iogurte, duas rodela de laranja e um pouco de granola CITRIC. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [320 g]	% DR
ENERGIA	84 kcal	268 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	26 %
H. CARBONO	10 g	33 g	13 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	3 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	46 mg	146 mg	6 %