

**CREPS DE TAPIOCA** 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 cucharadas de tapioca [19 g]
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo [130 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Bate los huevos, añade la tapioca y bate de nuevo energéticamente hasta tener una textura homogeneizada. En una sartén añade un poquito de aceite y retira el sobrante con una servilleta. Pon la masa y extiende hasta cubrir toda la base. Cuando veas los bordes despegados puedes darle la vuelta y dejarlo un par de minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (154 g)	% DDR
ENERGÍA	197 kcal	304 kcal	15 %
PROTEÍNA	11 g	16 g	33 %
H. CARBONO	11 g	17 g	6 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	12 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	112 mg	173 mg	7 %