

## CREPIOCA (GRANDE)

 5 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 40 gramas de tapioca de goma
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes até obter uma massa uniforme
- 2º Utilizar o azeite para untar a frigideira
- 3º Levar a massa ao fogo baixo, com a frigideira tampada, até que a crepioca fique levemente dourada dos dois lados

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (123 g)	% DDR
ENERGIA	225 kcal	277 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	27 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	11 g	15 %
GORDURA	9 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	208 mg	255 mg	11 %