

CREPIOCA COM BANANA, PASTA DE AMENDOIM E MEL

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de goma de tapioca
- 1 unidade média banana [40 g]
- 1 colher de chá de pasta de amendoim integral [5g]
- 1 colher de sobremesa de mel [9 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, bata o ovo com a tapioca até formar uma mistura homogênea.
- 2º Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e despeje a mistura.
- 3º Cozinhe por cerca de 2 minutos de cada lado, até dourar.
- 4º Retire do fogo, recheie com as rodela de banana.
- 5º Acrescente a pasta de amendoim e finalize com o fio de mel.
- 6º Dobre a crepioca e sirva morna.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (96 g)	% DDR
ENERGIA	203 kcal	196 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	28 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	9 %
GORDURA	7 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	53 mg	51 mg	2 %