

CREPIOCA COLORIDA

Serve como pós-treino

 20 minutos 1 hora 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru
- 50 gramas de tapioca de goma
- 1 colher de sopa cheia de requeijão light (30 g)
- 20 gramas de cenoura, crua
- 20 gramas de cebola
- 20 gramas de tomate, laranja, cru
- 30 gramas de queijo de coalho

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1- Corte o Tomate, a cebola, rale o queijo e a cenoura e reserve.
- 2º 2-Em um recipiente despeje o ovo, requeijão e a tapioca e bata com o garfo, tempere com orégano e uma pitada de sal. Misture os ingredientes numero 1 com a massa, menos o queijo,
- 3º 3- Aqueça uma frigideira ante aderente e coloque a massa, vire quando estiver no ponto e acrescente o queijo ralado, pronto agora é só servir bem quentinho e se deliciar com essa maravilha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	199 kcal	199 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	22 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	11 %
GORDURA	9 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	149 mg	149 mg	6 %