



### CREPIOCA PROTÉICA DE BANANA

Ingredientes: Ovo, Tapioca e Banana  
Modo de preparo: 1. Em um liquidificador, coloque 5 ovos e adicione a 60 gramas de goma de tapioca juntamente com 1 banana. 2. Esquente uma frigideira antiaderente e coloque toda a mistura. 3. Deixe cozinhar alguns segundos e vire, deixe por mais um tempinho para dourar o outro lado. 4. Agora é só comer.

 10 minutos  
 10 minutos  
 2 porções

## INGREDIENTES

- 60 gramas de tapioca de goma
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 5 unidades de ovo de galinha (225 g)

## MÉTODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, coloque 5 ovos e adicione a 60 gramas de goma de tapioca juntamente com 1 banana. 2. Esquente uma frigideira antiaderente e coloque toda a mistura. 3. Deixe cozinhar alguns segundos e vire, deixe por mais um tempinho para dourar o outro lado. 4. Agora é só comer.
2. Em um recipiente, bata bem o ovo e adicione a goma de tapioca, bata novamente até obter uma mistura homogênea. 2. Esquente uma frigideira antiaderente e coloque toda a mistura. 3. Deixe cozinhar alguns segundos e vire, deixe por mais um tempinho para dourar o outro lado. 4. Agora é só rechear e fechar.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (175 g)	% DDR
ENERGIA	177 kcal	310 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	21 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	8 g	15 g	20 %
GORDURA	7 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	77 mg	134 mg	6 %