

**CREPIOCA COM QUEIJO E FRANGO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 30 gramas de tapioca de goma
- 30 gramas de queijo, branco ou cottage
- 2 colheres de sopa de frango desfiado [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma tigela, bata o ovo com a tapioca e o sal. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje a massa. Deixe cozinhar por alguns minutos e vire. Coloque o queijo de sua preferência no meio e dobre a crepioca ao meio. Deixe o queijo derreter e retire do fogo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	230 kcal	299 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	20 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	15 g	19 g	25 %
GORDURA	10 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	209 mg	272 mg	11 %