



CREPIOCA DA NUTRI

Ingredientes: Tapioca, ovo, sal. Combinação perfeita de carboidrato e proteína. Excelente alimento para os lanches e café da manhã.

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [1 g]
- 1 colher de sopa de tapioca [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos, acrescente a tapioca e o sal, misture tudo até ficar uma massa homogênea, unte uma frigideira com banha de porco, azeite, manteiga ou óleo de coco.
- 2º Despeje a massa e deixe assar em fogo baixo. Sirva pura ou com recheio.
- 3º Dica da nutri: a tapioca é um excelente carboidrato, porém, falta fibra. Acrescente alguma fonte de fibra na mesma refeição. A chia é uma boa sugestão, pois não interfere no sabor e é rica em ômega 3 e fibras solúveis.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [60 g]	% DDR
ENERGIA	190 kcal	114 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	17 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	8 %
GORDURA	8 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	253 mg	152 mg	6 %