



CREPIOCA SIMPLES SALGADA

Método simples e prático para uma preparação saborosa de pequenas refeições. Pode-se acrescentar recheios de escolha pessoal.

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 50 gramas de tapioca de goma
- 1 saco pequeno de sal dietético (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente bata o ovo
- 2º Acrescente a goma de tapioca e uma pitada de sal
- 3º Leve ao fogo em uma frigideira untada
- 4º Com uma espátula vire a crepioca na frigideira para dourar o outro lado
- 5º Coloque em um prato e sirva-se!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (143 g)	% DDR
ENERGIA	196 kcal	280 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	30 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	8 g	11 g	15 %
GORDURA	5 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	2550 mg	3646 mg	152 %