nutrium

Amanda Paiva Lino

CREPIOCA SIMPLES DE CHOCOLATE

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 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um recipiente bata o ovo
2º Acrescente a goma de tapioca e o cacau em pó
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 (133 g)	% DDR
ENERGIA	219 kcal	292 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	34 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	9 g	12 g	16 %
GORDURA	6 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	100 mg	133 mg	6 %