



CREPIOCA PROTÉICA E RICA EM FIBRAS

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)
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça (10 g)
- 1 unidade pequena de filé de frango grelhado (100 g)
- 1 colher de sopa cheia de espinafre cozido (25 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente bata o ovo
- 2º Acrescente a goma de tapioca, linhaça 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 o frango desfiado com o espinafre refogado como recheio
- 6º Coloque em um prato e sirva-se!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (278 g)	% DDR
ENERGIA	183 kcal	508 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	17 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	16 g	44 g	59 %
GORDURA	5 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	1346 mg	3742 mg	156 %