



CREPIOCAS ACHOCOLATADAS

 2 porções

INGREDIENTES

- 70 gramas ou 2 clara de ovo de galinha
- 1 Porção de polvilho Azedo (20 g)
- 1 Porção de cacau Magro em Pó (10 g)
- 1 c. sopa de iogurte natural sólido magro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater as claras em castelo
- 2º Misturar totalmente os outros ingredientes até obter uma massa homogênea
- 3º Adicionar as claras ao preparado
- 4º Levar a frigideira anti aderente, 2 colheres de sopa da massa e deixar cozinhar até borbulhar, virar, e deixar cozinhar desse lado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (60 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 118 kcal | 71 kcal | 4 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 6 g | 11 % |
| H. CARBONO | 16 g | 10 g | 4 % |
| AÇÚCARES | 1 g | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 1 g | 1 g | 1 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 g | 0 % |
| SÓDIO | 125 mg | 75 mg | 3 % |