



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 %