

CREPIOCA

Levemente deliciosa

🕒 20 minutos

🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 30 gramas de farelo de aveia, cru - Adicione curry + alecrim + ervas finas

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes;
- 2º Despeje em uma frigideira antiaderente ou com apenas 1 fio de azeite. Quando tiver douradinha, sirva. Obs.: Recheie a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (70 g)	% DDR
ENERGIA	181 kcal	127 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	27 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	14 g	10 g	13 %
GORDURA	8 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	4 g	17 %
SÓDIO	68 mg	48 mg	2 %