

CREPIOCA DE QUEIJO COM ORÉGANO

🕒 15 minutos

🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 40 gramas de tapioca de goma - 2 col. de sopa
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 fatias médias, tipo Danúbio de queijo minas, frescal (60 g) - Orégano a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ovos juntos a goma de tapioca;
- 2º Despeje numa frigideira antiaderente ou com 1 fio de azeite virgem, vire dos dois lados até dourar;
- 3º Apos acrescente o queijo e o orégano.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGIA	220 kcal	396 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	19 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	11 g	20 g	27 %
GORDURA	11 g	20 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	9 g	41 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	63 mg	113 mg	5 %