

CREPIOCA DE PIZZA

 5 minutos

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 40 gramas - 2 colheres de tapioca de goma - recheio de sua preferência
- 1 unidade pequena de tomate com semente cru (50 g)
- 1 pitada de óregano

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem o ovo e a goma de tapioca
- 2º inclua o queijo.
- 3º Misture tudo e mexa bem.
- 4º Asse em uma frigideira antiaderente.
- 5º Quando soltar, vire.
- 6º Soltou, sirva.
- 7º Coma quente ou gelada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	161 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	22 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
Gordura	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	58 mg	2 %