



CREPIOCA COM MANTEIGA DE AMENDOIM E DOCE/ FRUTA

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo
- 1 colher de sopa de polvilho doce ou tapioca
- 1 colher de sopa de manteiga de frutos secos
- 1 colher de sopa de doce de frutos vermelhos St. Dalfour OU 1 mão cheia de frutos vermelhos a gosto OU 1 kiwi OU 1 tangerina OU 1 pêsego

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer uma frigideira antiaderente
- 2º Bater o ovo e o polvilho com a ajuda de um garfo, até ficar com um textura homogénea
- 3º Passar a mistura para a frigideira e tapar com um testro. Quando começar a borbulhar, virar e voltar a tapar a frigideira
- 4º Servir com a pasta de frutos secos e o doce ou fruta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [141 g] | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 176 kcal | 248 kcal | 12 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 14 g | 28 % |
| H. CARBONO | 8 g | 11 g | 4 % |
| AÇÚCARES | 2 g | 2 g | 3 % |
| GORDURA | 11 g | 16 g | 22 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 9 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 3 g | 13 % |
| SÓDIO | 69 mg | 97 mg | 4 % |