

MASSA CREPIOCA

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 10 gramas de farinha de tapioca ou 2 col sopa

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater os dois ingredientes, e fritar igual panqueca em uma frigideira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	173 kcal	87 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	16 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	6 %
GORDURA	8 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	91 mg	46 mg	2 %