



CREPE DE LINHAÇA

1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de Linhaça dourada e moída de linhaça dourada e moída (18 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça juntar as 2 colheres rasas de linhaça moída dourada e o ovo
- 2º Misturar até consistência homogênea
- 3º Numa frigideira anti-aderente colocar o preparado e tapar com uma tampa para cozer a vapor ou então virar ao fim de 2 min

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [87 g]	% DR
ENERGIA	244 kcal	211 kcal	11 %
PROTEÍNA	14 g	12 g	24 %
H. CARBONO	6 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	17 g	15 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	111 mg	96 mg	4 %