



CREPIOCA

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 Colher de Sopa de Farinha de tapioca
- Pode acrescentar farinha de linhaça, linhaça ou chia.

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata em um recipiente os ovos com a farinha de tapioca, despeje em uma frigideira antiaderente com fogo baixo pra não queimar. Vire quando o lado de baixo estiver douradinho.
- 2º Como recheio sempre sugiro alguma proteína + salada + queijo, mas também é uma ótima opção acrescentar recheios doces, como banana e mel, banana e pasta de amendoim.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	63 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	31 mg	1 %