

**CREPIOCAS**

🕒 10 minutos

🕒 15 minutos

🍴 4 porções

INGREDIENTES

- 30 gramas de tapioca
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1 unidade de abacate [311 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 15 gramas de compota light de frutos silvestres Casa de Mateus
- 1 Colher de Sopa de sementes Girassol [5 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num recipiente coloque a tapioca [3 colheres de sopa], o ovo, as sementes de girassol e a canela em pó
- 2º Bata todos os ingredientes e deixe repousar
- 3º Numa frigideira antiaderente pré aquecida coloque um 1/4 da porção
- 4º Deixe a massa cozinhar, vire a Crepioca e deixe cozinhar do lado contrário
- 5º Repita o processo com o preparado restante até totalizar 4 Crepiocas
- 6º Esmague o abacate e misture com a compota light para recheio da Crepioca
- 7º Bom Apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [85 g]	% DR
ENERGIA	115 kcal	98 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	5 %
H. CARBONO	9 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	3 g	2 g	3 %
GORDURA	7 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	30 mg	25 mg	1 %