

CREPIOCA

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de tapioca
- Orégano a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o ovo com a tapioca e o orégano, bata com um garfo, e adicione uma colher de sopa de água (se ficar um pouco grosso);
- 2º Coloque em uma frigideira antiaderente. Vire do outro lado até dourar;
- 3º Adicione um recheio de sua preferencia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DDR
ENERGIA	198 kcal	217 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	25 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	11 g	15 %
GORDURA	6 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	120 mg	132 mg	5 %