

CAFÉ DA MANHÃ

Crepioca caprese

350 kcal	15 g	41 g	14 g	~20 min	Intermediária
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- ovo batido: 1 unidade
- goma de tapioca pronta: 46 g (cerca de 4 e 1/2 colheres de sopa)
- muçarela: 35 g (cerca de 2 fatias)
- tomate: 61 g (cerca de 1/2 de tomate médio)

Utensílios

- tigela
- garfo
- frigideira antiaderente
- espátula

Preparo — passo a passo

1. Separe todos os ingredientes nas quantidades da lista. Misture os ingredientes da massa em uma tigela até não restarem porções secas.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo a médio. Despeje a massa em porções pequenas e espalhe com a colher para formar discos de espessura uniforme.
3. Cozinhe até a superfície perder o aspecto líquido e a base se soltar da frigideira. Vire com uma espátula e cozinhe o outro lado até firmar e dourar levemente; confirme que o centro não ficou cru.
4. Distribua o recheio da lista sobre metade da massa e dobre-a com a espátula. Sirva usando somente as quantidades indicadas na lista.

Atenção a alergias: ovo, leite.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.