

CUZCUZ DE FRIGIDEIRA

Gosto rápido e pratico

 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa cheias de farinha de milho amarela [80 g]
- 4 colheres de sopa de água
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [45 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 fatia média de queijo de minas [30 g]
- 3 fatias médias de tomate [45 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Reúna todos os ingredientes;
- 2º Coloque o cuscuz e a água em uma tigela. Mexa e deixe hidratar por 10 minutos;
- 3º Em seguida, unte a frigideira com azeite e molde o cuscuz;
- 4º Leve a frigideira ao fogo baixo, tampe e aguarde 3 minutos;
- 5º Retire a tampa, coloque o ovo, tempere com sal, pimenta, queijo e tomate;
- 6º tampe novamente e cozinhe até o ovo estar no ponto desejado e o queijo derreter.
- 7º Agora é só servir, bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (234 g)	% DDR
ENERGIA	189 kcal	441 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	29 g	69 g	23 %
PROTEÍNA	7 g	16 g	22 %
GORDURA	5 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	308 mg	721 mg	30 %