

TAPIOCA COM CHIA

INGREDIENTES

- 20 gramas de tapioca de goma
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 20 gramas de chia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela quebre o ovo, bata até ficar homogêneo
- 2º acrescente a tapioca e a chia, misture bem e leve há frigideira
- 3º deixe dourar,depois vire para dourar o outro lado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	212 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	25 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	10 %
GORDURA	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	68 mg	3 %