



## TAPIOCA FUNCIONAL ( NUTRI VIH)

Gostosa Rapida e fácil

### INGREDIENTES

- 40 gramas de farinha de tapioca
- 10 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção **ou** 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 1 colher de sopa de psyllium Husk Mundo Verde Seleção (10 g)
- 1 colher de chá de condimento, açafrão (1 g) **ou** 1 colher de chá de cúrcuma em pó Mundo Verde Seleção (3 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 50 gramas de frango Desfiado

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um boll misture todos os ingredientes e coloque em uma frigideira ,
- 2º Quando vire a tapioca para dourar do outro lado e pronto só rechear

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	219 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	33 g	11 %
PROTEÍNA	11 g	15 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	11 g	42 %
SÓDIO	33 mg	1 %