



PIPOCA - CEIA

A pipoca na ceia é uma opção leve e reconfortante, rica em fibras dá saciedade e auxilia a digestão. Versão doce ou salgada

 15 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de milho de pipoca - 2 colheres de sopa
- 20 gramas de água - 2 colheres de sopa
- 1 unidade de chocolate meio amargo [25 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um pote de vidro, acrescente o milho e a água.
- 2º Coloque no micro-ondas com a tampa ou plástico filme, faça furinhos com palito. no por mais ou menos 5 minutos.
- 3º Se preferir doce, Coloque o chocolate por cima e misture bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	302 kcal	151 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	48 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	13 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	3 g	13 %
SÓDIO	7 mg	4 mg	0 %