



TORTA DE TAPIOCA PARA MARMITAS [LORENA]

Excelente opção para quem carrega marmitas, podendo fazer para semana toda.

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 20 gramas de tapioca de goma
- 20 gramas de iogurte natural
- 30 gramas de brócolis
- 40 gramas de frango cozido
- 1 unidade média de tomatinhos, cru (34 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ovos, a tapioca, o iogurte e os temperos a gosto
- 2º Adicione o brócolis e o frango desfiado
- 3º Finalize com o tomate e orégano [podendo ser tomate cereja também] por cima
- 4º Leve ao forno pré aquecido-aquecido a 180 °c por 20 a 25 min. ou até dourar
- 5º E está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	134 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	10 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	14 %
GORDURA	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	64 mg	3 %