

**CUSCUZ COM OVOS MEXIDOS, QUEIJO COALHO, FRANGO ALESSANDRA MELO**  1 porção**INGREDIENTES**

- 50 gramas de cuscuz [4 colheres de sopa]
- 2 ovos
- 1 fatia (50g) de queijo de coalho
- 2 colheres de sopa de frango desfiado

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Deixe o cuscuz de molho por uns minutos com sal. Depois leve para cozinhar.
- 2º Quando estiver pronto separe as 4 colheres de sopa do cuscuz e acrescente os recheios (frango ou carne seca ou atum) + os ovos mexidos + cebola, alho etc

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	202 kcal	404 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	8 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	14 g	29 g	39 %
GORDURA	12 g	25 g	45 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	12 g	56 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	252 mg	505 mg	21 %