



CUSCUZ COM AVEIA OU COCO FRESCO / ALESSANDRA MELO

INGREDIENTES

- 1 xícara de flocão + 1 xícara de coco fresco ou 1 xícara de flocão + 1 xícara de aveia fina

MÉTODO DE PREPARO

1º Molhar, deixar descansar e cozinhar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	25 g	8 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	248 mg	10 %