



CUSCUZ DE MILHO (CÓPIA)

Cuscuz rápido e prático, feito no microondas.

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 pedaço pequeno de cuscuz (115 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º um peitinho de 100g de cuscuz com dois ovos mexidos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (195 g)	% DDR
ENERGIA	139 kcal	272 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	16 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	15 g	20 %
GORDURA	4 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	205 mg	400 mg	17 %