



ESCONDIDINHO DE ABÓBORA CABOTIÁ OU BATATA OU MANDIOCA (ALESSANDRA MELO)

 25 minutos

 40 minutos

 1 Porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de mandioquinha cozida **ou** 250 gramas de batata inglesa cozida **ou** 300 gramas de abóbora cabotian cozida
- 130 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 Colher de sopa de creme de ricota light (TIROLEZ) OU vegana (20 g)
- 2 colheres de sopa de cenoura crua ralada (24 g)
- 3 fatias médias de tomate com semente cru (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a abóbora cabotian cozida até formar um purê.
- 2º Adicione a ricota e tempere à gosto.
- 3º Em um recipiente adicione metade do purê. Acrescente o frango desfiado e finalize com o restante do purê.
- 4º Leve ao forno por aproximadamente 15 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (450 g)	% DDR
ENERGIA	85 kcal	382 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	8 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	10 g	45 g	60 %
GORDURA	2 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	25 %
SÓDIO	32 mg	142 mg	6 %