

**TAPIOCA RECHEADA COM OVO MEXIDO E CLARA + QUEIJO VEGAN** 10 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1/2 colher de chá de azeite [1 g]
- 40 gramas de tapioca [4 colheres de sopa]
- 1 fatia de queijo vegano "The Wonder" Mein Veggie Tag [20 g]
- 1 porção de ovo Mexido com Clara [175 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Para preparar a tapioca leve ao fogo uma frigideira limpa e deixe esquentar. Coloque 3-4 colheres de sopa de goma de tapioca, espalhando bem para conseguir uma camada uniforme.
- 2º Quando sua tapioca de frigideira começar a ficar consistente, soltando da frigideira, vire o lado da massa e coloque uma fatia de queijo e depois o ovo mexido
- 3º com a ajuda de uma espátula, dobre a tapioca ao meio, como na foto. Deixe no fogo até o queijo derreter e retire para um prato.
- 4º Sirva e deguste essa deliciosa receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [236 g] | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 171 kcal | 402 kcal | 20 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 20 g | 40 % |
| H. CARBONO | 17 g | 39 g | 15 % |
| AÇÚCARES | 0 g | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 8 g | 18 g | 26 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 7 g | 37 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 1 g | 3 % |
| SÓDIO | 350 mg | 824 mg | 34 % |