Ana Amélia Fernandez
Nutricionista · 5285N

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 %