






TAPIOCA COM QUEIJO BANANA E CANELA

Uma ideia interessante é a tapioca de banana fit para o pequeno almoço e/ou pré-treino, pois é uma receita que traz mais energia e disposição. O preparo é super rápido, simples e delicioso.

-  5 minutos
-  10 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de tapioca Hidratada Prozis (60 g)
- 1/2 unidade média de banana (62 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1 fatia de queijo flamengo light com menos 50% de gordura Terra Nostra (20 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- ^{1º} Aqueça uma frigideira antiaderente sobre fogo médio. Adicione 3 C.S. de goma hidratada de tapioca. Espalhe a goma delicadamente, para cobrir o fundo da frigideira e abaixe o fogo. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos ou até que a farinha esteja aglutinada. Vitre com uma espátula. Coloque 1 fatia de queijo flamengo light e fatie uma banana e salpique com canela sobre metade da tapioca. Feche dobrando a outra metade por cima do recheio. Deixe na frigideira até aquecer, por cerca de 1 minuto mais.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DR
ENERGIA	199 kcal	238 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	13 %
H. CARBONO	38 g	46 g	18 %
AÇÚCARES	7 g	9 g	10 %
GORDURA	2 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	96 mg	115 mg	5 %