



TAPIOCA RECHEADA COM OVO MEXIDO

 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 flamengo light com menos 50% de gordura Terra Nostra [20 g]
- 1 porção de ovo mexido [70 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 (131 g)	% DR
ENERGIA	240 kcal	315 kcal	16 %
PROTEÍNA	11 g	14 g	29 %
H. CARBONO	27 g	35 g	14 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	10 g	13 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	157 mg	206 mg	9 %