

**TAPIOCA RECHEADA COM OVO MEXIDO ADICIONADO DE CLARA** 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 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	163 kcal	385 kcal	19 %
PROTEÍNA	11 g	26 g	51 %
H. CARBONO	15 g	35 g	14 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	15 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	339 mg	800 mg	33 %