



SANDUÍCHE DE FLOCOS DE MILHO

Sanduíche de flocos de milho, ovo e queijo

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 15 gramas de farinha de milho flocada amarela [flocão de milho para cuscuz amarelo]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 20 gramas de muçarela ou 20 gramas de queijo, branco

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe a farinha de milho hidratando em 1 colher de sopa de água por 5-10 minutos. Ao final do tempo a farinha precisa estar úmida e não molhada.
- 2º Misture na farinha umedecida 1 ovo inteiro e uma pitada de sal, com a ajuda de um garfo.
- 3º Aqueça um fio de azeite numa frigideira pequena [sugestão: 14cm de diâmetro], em fogo baixo. Despeje a mistura de farinha de milho e ovo. Abrace com uma tampa para auxiliar no cozimento.
- 4º Quando estiver levemente dourada, vire para dourar o outro lado, desligue o fogo, recheio com o queijo e pronto.
- 5º OBS.: pode adicionar temperos secos de sua preferência, como orégano, chimichurri. Pode usar queijo minas [20g] substituindo o muçarela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [75 g]	% DDR
ENERGIA	236 kcal	178 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	17 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	14 g	10 g	14 %
GORDURA	12 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	224 mg	168 mg	7 %