Beatriz Sabino
Nutricionista · 4937N

TAPIOCA RECHEADA

1 porção

INGREDIENTES

- 25 gramas ou 3 colheres de sopa de tapioca

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Peneirar a tapioca para uma frigideira antiaderente pequena, em frio, cobrindo toda a sua superfície (atenção às bordas).
2º Levar ao lume médio/médio-baixo até as pontas da tapioca começarem a levantar.
3º Abanar ligeiramente a frigideira. Se a tapioca estiver soltinha, virar e deixar apenas mais uns segundos.
4º Sugestões de Recheios (não foram contabilizados no cálculo nutricional): - Frango desfiado / grelhado - Queijo, tomate e orégãos - Abacate / Guacamole - Ovo (mexido, cozido,...) - Legumes salteados - Fruta com chocolate (70% cacau) - Fruta com manteiga de amendoim

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (25 g)	% DR
ENERGIA	356 kcal	89 kcal	4 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
H. CARBONO	88 g	22 g	8 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	2 %
SÓDIO	4 mg	1 mg	0 %