

TAPIOCA RECHEADA COM OVO MEXIDO CREMOSO E TOMATE

Para usar no jantar.

INGREDIENTES

- 50 gramas de farinha de tapioca [2 colheres sopa bem cheias]
- 1 unidade de ovo de galinha
- 1 unidade de clara de ovo de galinha cozida [30 g]
- 30 gramas de tomate picado sem sementes
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola [10 g] - Opcional
- 10 gramas de creme de ricota [1 colher de sobremesa] ou 10 gramas de requeijão light [1 colher de sobremesa]
- 1/2 colher de chá de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira, espalhe a goma de tapioca formando um disco e deixe firmar por 2 minutos. Reserve.
- 2º Em outra panela, refogue a cebola (se usar) com um fio de azeite, junte os ovos batidos e mexa em fogo baixo até ficar cremoso.
- 3º Acrescente o tomate e o creme de ricota no final, mexa e desligue.
- 4º Recheie a tapioca com os ovos mexidos e dobre ao meio. Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	165 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	25 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	8 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	305 mg	13 %