

PÃO DE TAPIOCA

 10 porções

INGREDIENTES

- 145 gramas de tapioca de goma
- 130 gramas de amido de milho
- 170 gramas de iogurte natural
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 40 gramas de queijo parmesão
- 60 gramas de óleo
- 1 colher de sobremesa cheia de açúcar [16 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º misturar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (40 g)	% DDR
ENERGIA	300 kcal	120 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	39 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	3 %
GORDURA	13 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	504 mg	202 mg	8 %