BRUNA BERCKE
Nutricionista · 54746

RECEITA MISTURA PARA TAPIOCA INTEGRAL

13 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 200 gramas de tapioca de goma ou 1 xícara de chá
- 4 Colheres de sopa de semente de Chia (40 g)
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes.
2º Armazene em um pote de vidro fechado dentro da geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (20 g)	% DDR
ENERGIA	371 kcal	74 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	73 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	2 g	6 %
SÓDIO	2 mg	0 mg	0 %