

**CUSCUZ DE MILHO C/ CHIA OU LINHAÇA (MICROONDAS)** 1 fatia pequena (2 dedos)**INGREDIENTES**

- 1 fatia de cuscuz de milho, cozido com sal (50 g)
- 1 colher de sobremesa de sementes de linhaça (5 g) **ou** 1 colher de sobremesa de sementes de chia (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture as sementes com o flocão de milho no momento de hidratar o cuscuz
- 2º cozinhe no vapor até o ponto que desejar ou leve ao microondas por até 2 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA PEQUENA [2 DEDOS] (55 g)	% DDR
ENERGIA	143 kcal	78 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	27 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
GORDURA	4 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	12 %
SÓDIO	226 mg	124 mg	5 %