



TAPIOCA COM SEMENTES E RECHEIO DE PASTA DE AMENDOIM + GELEIA DE FRUTA

 15 minutos

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de tapioca
- 2 colheres de chá cheias de geleia de frutas [19 g]
- 1 colher [sopa] de semente de chia/linhaça/gergelim
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um recipiente, misture a goma de tapioca com as sementes e despeje em uma frigideira pequena desligada. Ligue o fogo, e quando estiver firme, recheie com a pasta de amendoim e a geleia. Sirva.

2º Espalhe a geleia e a pasta de amendoim pelo disco de tapioca e sirva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [55 g]	% DDR
ENERGIA	408 kcal	224 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	58 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	7 %
GORDURA	17 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	6 %
SÓDIO	111 mg	61 mg	3 %