



CUSCUZ DE CANECA

INGREDIENTES

- 200 g flocão de milho [2 xícaras]
- 2 gramas de sal, cozinha
- 200 gramas de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o flocão com o sal
- 2º Comece a adicionar a água enquanto mexe
- 3º Quando finalizar de colocar a água espere hidratar por 10 minutos
- 4º Unte a caneca com manteiga
- 5º Transfira o flocão hidratado
- 6º Nivele ele sem apertar
- 7º Tampe com o pires
- 8º Leve ao micro ondas por 1 minuto e 30 segundos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	0 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	0 g	0 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	257 mg	11 %