Carolina Zambarda
Nutricionista · 19629D

ESCONDIDINHO DE MANDIOCA E CARNE MOÍDA

Para uma porção. Prático que já tiver os ingredientes pré prontos!

20 minutos
55 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de arroz cheia, picada de mandioca cozida (60 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 4 colheres de sopa cheias de carne moída refogada (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Refogue a carne moída a seu gosto com temperos naturais. Em seguida coloque a macaxeira cozida no processador e adicione uma colher de chá de manteiga, misture bem até formar um purê. Coloque uma camada do purê em um refratário pequeno, em seguida coloque a carne moída refogada e por cima a ultima camada do purê. Leve para assar na air fryer durante 5 minutos ou no forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (175 g)	% DDR
ENERGIA	198 kcal	347 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	11 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	16 g	29 g	38 %
GORDURA	9 g	16 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	61 mg	106 mg	4 %