

**CALDO DE MANDIOCA COM CARNE**

Almoço/Jantar

 20 minutos 3 porções**INGREDIENTES**

- 300 gramas de carne moída crua
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 300 gramas de mandioca cozida
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g] -A gosto
- 20 gramas de coentro
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g] - A gosto
- 1 colher de chá de condimento, açafrão [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue a carne moída na cebola, no alho e tempera com sal, açafrão e pimenta.
- 2º Bata a mandioca cozinha, com um pouco da água do próprio cozimento, no liquidificador.
- 3º Despeje o creme de mandioca na carne moída.
- 4º Acerte o sal e finalize com o coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [233 g]	% DDR
ENERGIA	160 kcal	372 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	16 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	13 g	29 g	39 %
GORDURA	5 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	55 mg	129 mg	5 %