Cássia Muller
Nutricionista · 65730

TAPIOCA COM FRANGO DESFIADO

1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de tapioca
- 40 gramas de frango cozido
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1 colher de sopa rasa de milho verde em conserva (14 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Colocar a tapioca uniformemente em uma frigideira pequena e esperar alguns minutos até a tapioca juntar.

2º Virar e acrescentar o frango já temperado com requeijão e milho por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (115 g)	% DDR
ENERGIA	251 kcal	289 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	40 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	11 g	13 g	17 %
GORDURA	5 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	92 mg	105 mg	4 %