Danielle Caniche
Nutricionista · 73167

CUSCUZ SIMPLES DE FRIGIDEIRA

Receita e-book - Acervo de Receitas

1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de flocos de Milho (42 g)
- 5 colheres de sopa de água
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 fatia média de queijo mozarela (20 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Deixe o flocão de milho com sal hidratando na água por 3-4 minutos.

2º Em uma frigideira untada, em fogo baixo, adicione a mistura e vá amassando com um garfo, ou uma colher para moldar na frigideira

3º Adicione a fatia de queijo e quebre o ovo por cima, e tampe. Pode servir com a gema mole, ou vire a o cuscuz para cozinhar bem o ovo, e sirva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (104 g)	% DDR
ENERGIA	272 kcal	282 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	34 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	12 g	12 g	16 %
GORDURA	10 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	310 mg	321 mg	13 %