

CUSCUZ DE FRIGIDEIRA

Apenas 3 ingredientes

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de flocos de Milho [42 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 fatia media de queijo muzzarella [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º ...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [102 g]	% DDR
ENERGIA	274 kcal	280 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	35 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	12 g	12 g	16 %
GORDURA	10 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	130 mg	133 mg	6 %