

TAPIOCA COM QUEIJO E OVO

 1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de farinha de tapioca
- 30 gramas de queijo minas, meia cura
- 1 unidade de ovo de galinha frito (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira antiaderente, espalhe a tapioca e aqueça em fogo médio.
- 2º Em uma metade da tapioca, acrescente o queijo em fatias ou ralado.
- 3º Aguarde até que a tapioca fique firme e o queijo um pouco derretido e apague o fogo.
- 4º Frite o ovo em uma frigideira antiaderente em pouco azeite.
- 5º Coloque o ovo frito por cima do queijo na tapioca e dobre a outra ponta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	270 kcal	324 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	35 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	10 g	12 g	16 %
GORDURA	10 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	167 mg	201 mg	8 %