

**POLENTA CREMOSA**

Opção de carboidrato de médio a baixo IG

 1 porção**INGREDIENTES**

- 40 gramas de fubá de milho cru
- 2 gramas de alho
- 2 ml de óleo de soja ou 3 gramas de banha de porco
- 1 grama de sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar água para ferver em uma panela;
- 2º Em uma vasilha, misturar a fubá de milho com água fria de forma homogênea e juntar na panela com a água fervente;
- 3º Adicionar alho refogado e aguardar o cozimento;
- 4º Ajustar o sal e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	366 kcal	366 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	71 g	71 g	24 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	9 %
GORDURA	7 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	17 %
SÓDIO	853 mg	853 mg	36 %