



CUSCUZ COM LINHAÇA

Um alimento ótimo para ser usado no café da manhã e nos lanches!

 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 3 colheres de cuscus (100g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela adicionar o cuscus, a linhaça, 1 pitada de sal a gosto e 4 colheres de sopa de água. Deixar 2 minutos hidratando. Em seguida adicionar a mistura a uma frigideira anti aderente ou untada com 1 gota de azeite de oliva extra virgem e manter o fogo baixo. Depois de uns 2 minutos ou quando estiver firme, vire de lado. E pronto, agora é só rechear com sua proteína favorita. [Sugestões: ovos, frango desfiado, sardinha em lata.]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	158 kcal	158 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	28 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	17 %
SÓDIO	241 mg	241 mg	10 %