



ESCONDIDINHO DE MANDIOCA/MACAXEIRA/ AIPIM COM CARNE MOÍDA OU FRANGO DESFIADO

Para uma porção. Prático que já tiver os ingredientes pré prontos!

 20 minutos

 55 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 pedaço grande de mandioca cozida [180 g]
- 3 colheres de sopa cheias de carne moída refogada [75 g] ou 4 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido [80 g]
- 1/2 copo pequeno cheio de leite de vaca integral [83 g]
- 1 fatia media de queijo muzzarella [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a macaxeira cozida no processador ou liquidificador o leite e sal [se necessário] bater bem até formar um purê. Coloque uma camada do purê em um refratário pequeno, em seguida coloque a carne moída refogada ou o frango desfiado e por cima a ultima camada do purê. Adicione o queijo. Por fim, leve para assar na air fryer durante 7 minutos ou no forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [360 g]	% DDR
ENERGIA	145 kcal	523 kcal	26 %
CARBOIDRATOS	16 g	58 g	19 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	39 %
GORDURA	5 g	19 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 g	37 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	48 mg	173 mg	7 %