

**ESCONDIDINHO DE MANDIOCA (PODE USAR BATATA OU MANDIOQUINHA)
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)
- 1 colher de chá cheia de manteiga sem sal (8 g)
- 3 colheres de sopa cheias de carne moída refogada (75 g)
- 2 colheres de arroz cheias de carne moída (120 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue a carne moída a seu gosto com temperos naturais. Em seguida coloque a macaxeira cozida no processador e adicione uma colher de chá de manteiga, misture bem até formar um purê. Coloque uma camada do purê em um refratário pequeno, em seguida coloque a carne moída refogada e por cima a ultima camada do purê. Leve para assar na air fryer durante 5 minutos ou no forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (383 g)	% DDR
ENERGIA	188 kcal	721 kcal	36 %
CARBOIDRATOS	14 g	54 g	18 %
PROTEÍNA	14 g	53 g	71 %
GORDURA	8 g	31 g	56 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	13 g	60 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	32 mg	121 mg	5 %