

**TAPIOCA ENRIQUECIDA** 5 minutos 10 minutos 18 unidades pequenas**INGREDIENTES**

- 1000 gramas de tapioca de goma
- 1 xícara de chá de farelo de aveia, cru (94 g) ou 100 gramas de sementes de chia Cem Porcento

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Peneire a goma de tapioca como de costume.
- 2º Adicione o farelo de aveia ou a semente de chia e misture bem.
- 3º Utilize a quantidade desejada para a tapioca, como de costume.
- 4º Adicione o recheio de sua preferência.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR UNIDADE PEQUENA (61 g)	% DDR
ENERGIA	334 kcal	204 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	80 g	49 g	16 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	6 %
SÓDIO	2 mg	1 mg	0 %