

## CUSCUZ ENRIQUECIDO

 10 minutos 30 minutos 10 fatias pequenas

### INGREDIENTES

- 10 fatias de cuscuz de milho, cozido com sal [500 g]
- 200 gramas de farelo de aveia, cru
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingrediente secos colocando a água aos poucos e mexendo com as mãos, até obter uma massa que quando apertada na mão forme um bolinho.
- 2º Deixe descansar por 5 minutos.
- 3º Enfarinhe a massa e coloque em uma cuscuzeira que já esteja com água fervendo.
- 4º Espere 12 minutos o vapor começar a sair, está pronto [cheiro no ambiente].

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA PEQUENA [55 g]	% DDR
ENERGIA	143 kcal	79 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	35 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	3 g	12 %
SÓDIO	165 mg	91 mg	4 %