Geysa M. V. de Macedo
Nutricionista · 6507

# CUSCUZ DE MICRO-ONDAS "SEMI INTEGRAL" COZIDO COM AVEIA EM FLOCOS

Receita prática e fácil de fazer. Ideal para quem deseja mais fibras e proteínas.

4 colheres de sopa

## INGREDIENTES

- 15 gramas de aveia em flocos
- 15 gramas de flocão de milho
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 50 gramas de bebida, água de torneira

## MÉTODO DE PREPARO

1º Em vasilha adicionar o cuscuz cru, farelo de aveia ou a aveia em flocos com o sal misturando bem, em seguida adicionar água aos poucos até molhar todos os flocos da massa (sem encharcar). Pode usar a água morna para deixar o cuscuz mais macio. Deixar a massa descansar por 15 minutos. Após isso, solte a massa com um garfo e leve ao fogo, normalmente, em uma "cuscuzeira" ou, caso prefira, leve por 2 minutos no microondas. Verifique o cozimento e sirva em seguida.

2º Lembrar de sempre consumir acompanhado de uma fonte de proteína ( ovo / queijo).

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR 4 COLHERES DE SOPA (80 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 111 kcal | 88 kcal | 4 % |
| CARBOIDRATOS | 21 g | 17 g | 6 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 3 g | 4 % |
| GORDURA | 1 g | 1 g | 2 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 1 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 2 g | 6 % |
| SÓDIO | 204 mg | 163 mg | 7 % |