

**TAPIOCA ENRIQUECIDA COM SEMENTES TRITURADAS**

Adicionar 10% do peso da goma de tapioca de sementes de chia ou gergelim ou linhaça [trituradas]

 5 minutos 10 minutos 1 Unidade**INGREDIENTES**

- 90 gramas de tapioca de goma
- 10 gramas de sementes de chia **ou** 1 colher de sopa de gergelim semente (10 g) **ou** 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Peneire a goma de tapioca.
- 2º Adicione a semente de chia e misture bem.
- 3º Coloque a mistura na frigideira e prepare como de costume.
- 4º Pode ser recheada com requeijão e ovos mexidos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (100 g)	% DDR
ENERGIA	351 kcal	351 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	77 g	77 g	26 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	5 %
GORDURA	4 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	5 mg	5 mg	0 %