



CUSCUZ COM OVOS (SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE)

Essa combinação equilibrada de carboidratos e proteínas proporciona energia sustentada, saciedade e nutrientes essenciais.

 1 porção

INGREDIENTES

- 70 gramas de cuscuz de milho, cozido com sal
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 30 gramas de queijo Mussarela sem lactose (Itambé / Tirolez / Verde Campo)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidratar o Flocão de Milho: Em uma tigela, coloque o flocão de milho e adicione a água. Misture bem até que o flocão fique bem umedecido. Deixe descansar por cerca de 5 a 10 minutos para que o flocão absorva a água e amoleça.
- 2º Temperar: Após o flocão de milho ter absorvido a água, acrescente o sal e outros temperos a gosto (se quiser adicionar ervas finas ou outros temperos, esse é o momento).
- 3º Cozinhar o Cuscuz: Em uma cuscuzeira ou panela própria para cozimento de cuscuz, coloque o flocão de milho hidratado, sem apertar muito. Se estiver usando uma cuscuzeira, adicione água na parte inferior da cuscuzeira, garantindo que o cuscuz cozinhe no vapor. Deixe cozinhar por cerca de 10 a 15 minutos.
- 4º Sirva com ovos e o queijo sem lactose.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (221 g)	% DDR
ENERGIA	164 kcal	362 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	9 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	24 g	32 %
GORDURA	9 g	20 g	37 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	146 mg	323 mg	13 %