



FAROFA DE CUSCUZ

 25 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 80 gramas de cuscuz de milho, cozido com sal
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa cheias de frango cozido desfiado [40 g]
- 1 unidade pequena de tomate [50 g]
- 2 colheres de sopa cheias de cebola picada [20 g]
- 10 gramas de coentro
- 2 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua [12 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione o cuscuz, o ovo, o frango, o tomate, a cebola, o coentro e a cebolinha em um recipiente misture tudo e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [245 g]	% DDR
ENERGIA	121 kcal	296 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	12 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	21 g	28 %
GORDURA	4 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	125 mg	307 mg	13 %