



FAROFA DE CEREAIS

Pode ser consumida nas grandes refeições, a ano todo. Essa farofa possui troca inteligentes que conferem mais sabor e fibra a ela.

 30 minutos 30 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa rasas de farinha de mandioca torrada [24 g]
- 1 colher sopa [12 gramas] de farelo de trigo, cru
- 1 colher sopa [12 gramas] de gérmen de trigo
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1/2 unidade [35 gramas] de cebola em cubinhos
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 2 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida [19 g]
- Salsa e cebolinha à vontade

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue os temperos como cebola e alho no azeite.
- 2º Acrescente a salsa e a cebolinha.
- 3º A seguir misture o restante dos ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [43 g]	% DDR
ENERGIA	238 kcal	103 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	41 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	3 %
GORDURA	8 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	4 g	14 %
SÓDIO	5 mg	2 mg	0 %