

TAPIOCA COM OVO E QUEIJO

INGREDIENTES

- 100 gramas de tapioca de goma
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 20 gramas de mussarela

MÉTODO DE PREPARO

1º Fazer a tapioca e recheiar com ovo e queijo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	288 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	52 g	17 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—
SÓDIO	84 mg	3 %