

TAPIOVO

Desjejum e lanches.

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa de queijo, parmesão, ralado
- 1 colher de sopa de tapioca de goma

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque em uma panela média, distribua a colher de queijo na panela, depois a colher de tapioca em cima do queijo.
- 2º Acrescente uma pitada de sal e deixe firmar.
- 3º Quebre os ovos em cima da goma, ponha uma pitada de sal e deixe firmar a base (queijo e tapioca).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (90 g)	% DDR
ENERGIA	180 kcal	162 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	6 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	13 g	12 g	16 %
GORDURA	11 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	210 mg	190 mg	8 %