



SANDUBA DE TAPIOCA COM OVO

Café da manhã

5 minutos

10 minutos

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 50 gramas de tapioca de goma
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 25 gramas de frango Desfiado
- 1 fatia media de queijo muzarella [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma sanduicheira, coloque a goma de tapioca, feche e fique de olho até fica firme.
- 2º Após isso, coloque o ovo batido com sal e orégano na massa, feche e espere até ficar firme.
- 3º Acrescente o queijo e o frango desfiado na massa e feche até o queijo ficar derretido.
- 4º Depois é só fechar como um sanduíche e está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (137 g)	% DDR
ENERGIA	243 kcal	332 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	31 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	13 g	17 g	23 %
GORDURA	7 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	226 mg	309 mg	13 %