



TAPIOCA COM QUEIJO

Essa tapioca é preparada com goma bem fininha e macia, dobrada ao meio e recheada com queijo coalho assado até ficar dourado e levemente crocante por fora, macio por dentro. O contraste da tapioca branquinha com o queijo quente e dourado deixa o prato simples, típico do Nordeste, saboroso e nutritivo, perfeito para um lanche rápido ou café da manhã reforçado.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de tapioca de goma
- 50 gramas de queijo de coalho

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aqueça uma frigideira antiaderente.
- 2º Coloque 3 colheres de goma de tapioca peneirada, espalhando até formar um disco.
- 3º Deixe firmar por 1–2 minutos em fogo baixo.
- 4º Vire a tapioca e deixe mais alguns segundos.
- 5º Acrescente fatias de queijo coalho já assado/dourado.
- 6º Dobre a tapioca ao meio.
- 7º Sirva ainda quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAPIOCA COM QUEIJO [100 g]	% DDR
ENERGIA	355 kcal	355 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	41 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	13 g	13 g	18 %
GORDURA	15 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	10 g	43 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	269 mg	269 mg	11 %