

RECEITA CUSCUZ TEMPERADO COM PROTEÍNA

cuscuz temperado

 15 horas 20 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de cuscuz de milho, cozido com sal [100 g]
- 2 colheres de sopa, picada de cebola, crua [20 g]
- 2 colheres de sopa cheias, tiras de tomate [60 g]
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua [6 g]
- 1 colher de arroz cheia de carne moída [60 g] **ou** 3 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido [60 g] **ou** 2 unidades de ovo de galinha cozido [156 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º misture todos os ingredientes em uma panela

2º sirva e coma

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PRATO (278 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 108 kcal | 301 kcal | 15 % |
| CARBOIDRATOS | 11 g | 30 g | 10 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 21 g | 28 % |
| GORDURA | 4 g | 11 g | 19 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 15 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 3 g | 13 % |
| SÓDIO | 128 mg | 357 mg | 15 % |