

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 %