

**TAPIOCA COM OVOS MEXIDOS (DR. KAMYLA) (CÓPIA)**

Café da manhã

 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 30 gramas de tapioca [2 colheres de sopa]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- rodela de tomate a gosto
- 1 unidade de ovo de galinha cru batido [78 g]
- 1 pitada de sal + temperos à gosto [salsa, orégano etc]
- 20g [1 colheres de sopa cheia] de queijo cottage ou requeijão light

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Em uma frigideira, aqueça o azeite, refogue rapidamente o tomate e misture o ovo batido. Tempere a mistura com sal e orégano e mexa-a bem. Desligue o fogo e salpique a salsa. Reserve.
- 2º Aqueça uma frigideira pequena e peneire a goma de tapioca de maneira uniforme. Tampe-a e deixe-a no fogo baixo por 2 minutos.
- 3º Recheie metade da tapioca com cottage e o ovo mexido. Dobre a tapioca sobre o recheio, desligue o fogo e sirva-a em seguida.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [181 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 172 kcal  | 310 kcal           | 16 %  |
| CARBOIDRATOS       | 16 g      | 28 g               | 9 %   |
| PROTEÍNA           | 7 g       | 13 g               | 18 %  |
| GORDURA            | 9 g       | 16 g               | 29 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 4 g                | 16 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 1 g                | 2 %   |
| SÓDIO              | 373 mg    | 675 mg             | 28 %  |