

TAPIOCA COM FIBRAS (CÓPIA)



Dica para reduzir o índice glicêmico dessa delícia que tanto amamos. Mas que sim, tem um índice glicêmico alto, isso é, a goma de tapioca é absorvida e metabolizada em glicose rapidamente, o que leva a um aumento rápido de glicose "açúcar" no sangue. A adição de fibras na receita ajuda a reduzir a velocidade de absorção e assim a controlar a liberação de glicose proveniente da goma de tapioca. Além disso, agregamos valor nutricional, pois as sementes são boas fontes de cálcio, magnésio, fósforo e potássio.

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 colher de chá de semente de gergelim sem casca [Gergelim branco]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes e coloque na frigideira para formar a tapioca, toste os dois lados e pronto.
- 2º Obs.: Pode substituir o gergelim por chia ou linhaça ou aveia ou a farinha de banana verde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (55 g)	% DDR
ENERGIA	359 kcal	197 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	77 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
GORDURA	5 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	2 mg	1 mg	0 %