



TAPIOCA RECHEADA COM FRANGO

Uma opção prática, nutritiva e deliciosa para qualquer refeição do dia. A tapioca recheada com frango combina a leveza da massa sem glúten com a proteína magra do frango desfiado, trazendo saciedade e sabor. Versátil, pode ser adaptada tanto para uma versão mais fit quanto para um lanche mais suculento.

 25 minutos 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de filé de frango cozido
- 60 gramas de tapioca de goma
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 2 gramas de azeite de oliva

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o peito de frango em água com sal. Depois desfie e refogue com um fio de azeite e os temperos que preferir. Temperos a gosto: sal, pimenta, cúrcuma, páprica, cheiro-verde
- 2º Cozinhe o peito de frango em água com sal. Depois desfie e refogue com um fio de azeite e os temperos que preferir.
- 3º Misture o requeijão ou creme de ricota para deixar o recheio mais cremoso (opcional).
- 4º Monte a tapioca: Aqueça uma frigideira antiaderente.
- 5º Coloque a goma de tapioca peneirada e espalhe bem até formar um “disco”. Deixe em fogo médio por 1 a 2 minutos, até ficar firme.
- 6º Recheie: Coloque o frango desfiado sobre a tapioca. Feche ao meio e deixe aquecer mais um pouquinho para “selar”.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (177 g)	% DDR
ENERGIA	241 kcal	427 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	28 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	19 g	34 g	45 %
GORDURA	5 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	69 mg	122 mg	5 %