

TAPIOCA RECHEADA COM FRANGO

 1 porção

INGREDIENTES

- 80 gramas de tapioca de goma
- 80 gramas de frango cozido
- 1 porção de creme de ricota (30 g)
- 1 colher de sopa cheia, picada de cenoura (25 g)
- 20 gramas de cebolinha

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar, desfiar e temperar o frango.
- 2º Temperar o frango com cebolinha, cenoura, requeijão light e sal até virar um creme
- 3º Assar a tapioca na frigideira
- 4º Recheiar a tapioca com o creme de frango e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (235 g)	% DDR
ENERGIA	206 kcal	485 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	30 g	71 g	24 %
PROTEÍNA	12 g	28 g	37 %
GORDURA	4 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	218 mg	512 mg	21 %