



CUSCUZ DE MICRO-ONDAS

Receita prática e rápida para utilizar no café da manhã e lanches

-  5 minutos
-  15 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 60 gramas de cereais de flocos de milho, sem sal
- 60 gramas de água
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dissolver o sal na água
- 2º Acrescentar a mistura de água e sal no flocos de milho aos poucos e deixar descansar por 10 minutos para hidratar
- 3º Em uma caneca, acrescentar a massa colher a colher, sem pressionar e sem preencher totalmente
- 4º Utilizar um prato raso para vedar caneca e levar ao micro-ondas, em potência 60, por 2 minutos
- 5º Retirar com cuidado, desenformar em um prato e recheie.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (126 g)	% DDR
ENERGIA	173 kcal	218 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	38 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	6 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	1861 mg	2345 mg	98 %