

**TAPIOCA (BANANA E AVEIA)** 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa de tapioca (60g)
- 1 unidade de banana (picada ou amassada) (65 g)
- 1 colher de sopa de aveia em flocos (15 g)
- canela e cacau a gosto (3 g) - opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pre-aqueça a frigideira, de preferência antiaderente. Adicione a tapioca;
- 2º Passe a colher sobre a tapioca para que um lado não fique maior que o outro;
- 3º Cozinhe por cerca de 2 minutos ou até desgrudar da frigideira. Vire a tapioca;
- 4º Adicione o recheio de sua preferência em metade da massa;
- 5º dobre a massa e deixe aquecendo por mais 30 segundos;
- 6º Agora é só servir. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (143 g)	% DDR
ENERGIA	231 kcal	329 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	55 g	78 g	26 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	6 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %