



TAPIOCA (CHOCOLATE E MORANGO)

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de tapioca (60g)
- 2 quadradinhos de chocolate 70% cacau (10g)
- 3 unidades de morango, picados (60 g)

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 (126 g)	% DDR
ENERGIA	222 kcal	278 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	47 g	59 g	20 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	14 mg	18 mg	1 %