



TAPIOCA (FRANGO)

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de tapioca (60g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g) **ou** 1 fatia média de queijo ricota (35 g) **ou** 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)
- 1 colher de sopa cheia de frango, peito, cozido, desfiado (20 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 (103 g)	% DDR
ENERGIA	276 kcal	285 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	49 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	14 %
GORDURA	4 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	129 mg	133 mg	6 %