



TAPIOCA (QUEIJO E TOMATE)

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de tapioca (60g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g) **ou** 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g) **ou** 1 fatia média de queijo ricota (35 g)
- 1 unidade pequena de tomate, picado (50 g)
- 1 colher de chá de orégano (1 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 (127 g)	% DDR
ENERGIA	205 kcal	261 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	41 g	53 g	18 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	62 mg	79 mg	3 %