

**PANQUECA DE MANDIOCA RALADA**

Ótima receita para substituir o pão

 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 100 gramas de mandioca crua

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ralar a mandioca e acrescentar sal. Colocar em uma frigideira untada com um fio de óleo e espalhar a mandioca. deixar assar um pouco e virar com uma espátula. Dourar do outro lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	125 kcal	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	30 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	1 mg	1 mg	0 %