

**CUSCUZ PROTÉICO KA** 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 40 gramas de cuscuz
- 2 ovos
- 1 fatia média (50g) de queijo de coalho ou frescal - caso deseje usar o Mussarela coloque 2 fatias
- 2 colheres de sopa cheia de carne bovina desfiada ou frango desfiado (escolha à gosto ou da opção disponível no momento)
- Alho, cebola e demais erva aromáticas à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a massa do cuscuz como sempre. Quando estiver pronto reserve 4 colheres de sopa deste Em uma frigideira prepare os ovos mexidos com a carne (ou frango) + o queijo e temperos à gosto de molho por uns minutos com sal. Depois leve para cozinhar.
- 2º Sirva-se e bom apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (210 g)	% DDR
ENERGIA	213 kcal	449 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	7 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	16 g	33 g	44 %
GORDURA	13 g	28 g	50 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	14 g	63 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	249 mg	524 mg	22 %