nutrium

Kamyla Pereira
Nutricionista · 15485

TAPIOCA PROTEICA INVERTIDA KA

Receita salgada ideal para lanches

10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de tapioca (30g)
- 2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)
- 2 fatias medias de queijo muzarella (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma frigideira antiaderente coloque os dois ovos (batidos previamente com temperos à gosto), acrescente uma fatia de mussarela e por cima a farinha da tapioca. Com o auxilio de uma espátula vire a tapioca e coloque a outra fatia da mussarela. Vire novamente só pra dar uma rápida dourada, retire do fogo e sirva-se em seguida

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (226 g)	% DDR
ENERGIA	200 kcal	406 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	12 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	13 g	27 g	35 %
GORDURA	11 g	21 g	39 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	9 g	42 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	190 mg	386 mg	16 %