

TAPIOCA DE PEITO DE PERU (QUEIJO MUÇARELA E REQUEIJÃO LIGHT)

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa [33 gramas] de goma de tapioca
- 1 fatia media de queijo muzarella [20 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]
- óregano à gosto [opcional]
- 1 fatia de peito de peru fatiado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare a tapioca em uma frigideira quente
- 2º Adicione o requeijão, peito de peru e orégano
- 3º Adicione o queijo e deixe derreter
- 4º Sirva-se!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (90 g)	% DDR
ENERGIA	268 kcal	242 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	32 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	14 g	13 g	17 %
GORDURA	9 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	155 mg	140 mg	6 %