

**CUSCUZ DE MICRO-ONDAS (NUT. MARCELLO BAIMA)**

Receita prática e rápida para utilizar no café da manhã e lanches

 5 minutos 15 minutos 2 porções

## INGREDIENTES

- 50 gramas de cereais de flocos de milho, sem sal **ou** 50 gramas de flocos de arroz
- 1/2 xícara de chá de bebida, água de torneira [119 g]
- 1 grama de sal
- 1 colher de chá cheia de manteiga com sal [8 g] **ou** 1/2 colher de sopa de margarina [10 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dissolver o sal na água
- 2º Acrescentar a mistura de água e sal no flocos de milho aos poucos e deixar descansar por 10 minutos para hidratar
- 3º Em uma caneca, acrescentar a massa colher a colher, sem pressionar e sem preencher totalmente
- 4º Utilizar um prato raso para vedar caneca e levar ao micro-ondas, em potência 60, por 2 minutos
- 5º Retirar com cuidado, desenformar em um prato e passar a manteiga ou margarina

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [89 g]	% DDR
ENERGIA	138 kcal	123 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	23 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	2 %
GORDURA	4 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	321 mg	286 mg	12 %