

**TAPIOVO COM DOIS OVOS** 1 porção**INGREDIENTES**

- 35 gramas de farinha de tapioca
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 2 unidades de ovo de galinha cru [156 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira bem quente, despeje a farinha de tapioca ajeitando e formando a massa.
- 2º Quebre o ovo por cima da massa já formada e ainda crua, despeje os temperos e tampe a frigideira.
- 3º Espere alguns minutos o ovo cozinhar mas não endurecer. Quando atingir o ponto desejado retire a massa com o ovo e dobre.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [194 g]	% DDR
ENERGIA	178 kcal	346 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	17 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	11 g	21 g	28 %
GORDURA	7 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	216 mg	419 mg	17 %