

**TAPIOVO** 1 porção

INGREDIENTES

- 45 gramas de farinha de tapioca
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [78 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 [126 g]	% DDR
ENERGIA	212 kcal	267 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	31 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	9 g	11 g	14 %
GORDURA	6 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	229 mg	288 mg	12 %