



TAPIOVO

 1 porção

INGREDIENTS

- 45 grams of farinha de tapioca
- 1 tsp of spices, paprika [2 g]
- 1 dash of salt, table [0 g]
- 1 unidade of ovo de galinha cru [78 g]

COOKING METHOD

- 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [126 g]	% DRI
ENERGY	212 kcal	267 kcal	13 %
CARBOHYDRATE	31 g	39 g	13 %
PROTEIN	9 g	11 g	14 %
FAT	6 g	7 g	13 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	2 g	2 g	9 %
FIBER	1 g	1 g	4 %
SODIUM	229 mg	288 mg	12 %