



PIPOCA CASEIRA SÓ UNTADA

 1 porção

INGREDIENTS

- 100 gramas de milho de pipoca [1/2 xícara]
- 2 colheres de chá of azeite de oliva extra virgem [4 g]
- 1 colher de sopa de condimento, paprica + lemon pepper + chimichurri [7 g]

COOKING METHOD

- 1º Unte uma frigideira bem aquecida, coloque o milho de pipoca e tampe. Espere estourar, quando terminar tempere com páprica, lemon pepper e chimichurri.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (111 g)	% DRI
ENERGY	194 kcal	215 kcal	11 %
CARBOHYDRATE	26 g	29 g	10 %
PROTEIN	4 g	4 g	6 %
FAT	11 g	12 g	22 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	2 g	2 g	8 %
FIBER	6 g	7 g	26 %
SODIUM	225 mg	250 mg	10 %