



CUSCUZ COM LINHAÇA

Uma opção de carboidratos para café da manhã e noite, porém com mais fibras e ácidos graxos, agregando valor nutricional

 30 minutos 30 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 90 gramas de farinha de milho
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça [20 g]
- 1 grama de sal, cozinha
- 100 gramas de leite de vaca semidesnatado
- 100 gramas de água, engarrafada, genérica

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a farinha de milho com o sal e a água, deixando hidratar por cerca de 15 minutos
- 2º Após hidratar, misture a linhaça e amasse delicadamente com os dedos para fazer os flocos do cuscuz
- 3º Disponha delicadamente em um cuscuzeiro e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até as bordas ficarem ligeiramente esbranquiçadas
- 4º Desenforme e coloque em um prato, cobrindo com leite e manteiga, se desejar, guardando coberto para manter a umidade

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (104 g)	% DDR
ENERGIA	149 kcal	155 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	26 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	6 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	154 mg	160 mg	7 %