



FLOCÃO DE MILHO

 4 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de cereais de flocos de milho, sem sal
- 120 ml de água
- 2 colheres de sopa cheias de açúcar (48 g)
- 1 colher de sopa, seco, ralado de coco cru (12 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos ingredientes, levar ao vapor
- 2º Misturar todos ingredientes, levar ao vapor

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 4 4 COLHERES DE SOPA (300 g)	% DDR
ENERGIA	209 kcal	626 kcal	31 %
CARBOIDRATOS	46 g	137 g	46 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	13 %
GORDURA	1 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	45 mg	134 mg	6 %