

## TORTA DE TAPIOCA COM FRANGO E LEGUMES

 3 porções

### INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 100 gramas de frango cozido ou 1 lata de atum em conserva (120 g) ou 1 lata pequena de sardinha em conserva (100 g)
- 2 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva (48 g)
- 2 colheres de sopa cheias de ervilha em conserva (54 g)
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (24 g)
- 1 xícara de chá de espinafre, cru (30 g)
- 70 gramas de tapioca de goma
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão (15 g)

### MÉTODO DE PREPARO

1º Misture o ovo e a tapioca Adicione os demais ingredientes Quando a mistura estiver homogênea, misture o fermento Acrescente parmesão por cima Leve ao forno por aproximadamente 20/30 minutos

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (142 g)	% DDR
ENERGIA	168 kcal	238 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	19 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	16 g	21 %
GORDURA	5 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	463 mg	657 mg	27 %