

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 %