



CUSCUZ COM QUEIJO [DE FRIGIDEIRA]

Para variar o café da manhã, lanche ou pré-treino

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de flocão de fubá ou milho (79 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1/2 xícara de chá de água morna (120 ml)
- 1 colher de sopa rasa de manteiga com sal (19 g)
- 100 gramas de queijo minas, frescal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente misture o flocão, a água morna, a manteiga derretida, o sal, misture e deixe descansar 3 minutos para hidratar.
- 2º Unte uma frigideira, coloque no fundo metade do queijo de sua preferência.
- 3º Espalhe a massa do passo 1 sobre o queijo e cozinhe por 5 minutos em fogo baixo.
- 4º Retire a frigideira do fogo para desprender a massa do fundo.
- 5º Coloque o restante do queijo, dobre a massa e volte no fogo por mais 3 minutos.
- 6º Coloque o restante do queijo, dobre a massa e volte no fogo por mais 3 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (316 g)	% DDR
ENERGIA	219 kcal	692 kcal	35 %
CARBOIDRATOS	21 g	66 g	22 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	31 %
GORDURA	12 g	37 g	68 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	21 g	95 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	96 mg	304 mg	13 %