

**TAPIOCA COM TOFU E REQUEIJÃO DE FEIJÃO BRANCO OU REQUEIJÃO DE CASTANHAS** 1 porção**INGREDIENTES**

- 50 gramas de tapioca de goma
- 1 porção de tofu mexido [131 g]
- 1 porção de requeijão de feijão branco [31 g] ou 1 colher de sopa de requeijão de castanha [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Faça a tapioca e recheie com o tofu e o requeijão!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (207 g)	% DDR
ENERGIA	168 kcal	347 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	23 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	14 %
GORDURA	7 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	100 mg	207 mg	9 %