

**TAPIÓCA RECHEADA COM FRANGO**

Para servir no lanche

🕒 15 minutos

🕒 10 minutos

🍴 1 unidade

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa de goma de tapióca (120 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 1/2 pedaço grande de frango cozido ou grelhado desfiado (45 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído (2 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 1 colher de chá de alho, cru (3 g)
- 1 xícara de chá, picado de repolho, cru (89 g)
- 3 fatias médias de tomate com semente cru (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira, adicionar o azeite, o alho e a cebola e esquentar em fogo baixo até dourar
- 2º Em seguida, adicionar o frango, o repolho e os tomates e mexer bem e quando dourar, reservar em um prato
- 3º Para a tapióca, adicionar na frigideira a goma e aguardar até que ela se solta na frigideira
- 4º Em seguida é rechear com o frango e fechar como um pastel e servir-se

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (120 g)	% DDR
ENERGIA	204 kcal	244 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	33 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	8 %
GORDURA	6 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	13 mg	16 mg	1 %