



RECHEIO DE RICOTA PARA TAPIOCA

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de espinafre refogado (50 g)
- 1 fatia média de queijo ricota (35 g)
- 1 fio de azeite de oliva extra virgem (1g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tábua, corte o espinafre já refogado em tirinhas;
- 2º Em um recipiente, amasse a ricota e junte o espinafre;
- 3º Adicione um fio de azeite e uma pitada de orégano;
- 4º Agora é só rechear!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (86 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 93 kcal | 80 kcal | 4 % |
| CARBOIDRATOS | 4 g | 3 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 6 g | 8 % |
| GORDURA | 6 g | 5 g | 10 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 2 g | 9 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 5 % |
| SÓDIO | 156 mg | 134 mg | 6 % |