

**TAPIOCA COM LINHAÇA, OVO E TOMATE** 1 porção**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa de tapioca (50g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 1 unidade de ovo (45 g)
- 1 unidade pequena de tomate (50 g)
- 1 fio de azeite de oliva extra virgem (1g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tábua, corte o tomate em pequenos cubos;
- 2º Em uma panela, prepare o ovo mexido junto com o tomate, sal e orégano;
- 3º Pegue a massa da tapioca e misture com a linhaça;
- 4º Leve a massa para a frigideira em fogo baixo e quando pronta, recheie com o ovo mexido e feche.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (151 g)	% DDR
ENERGIA	196 kcal	296 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	31 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	11 %
GORDURA	6 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	34 mg	52 mg	2 %