



CUSCUZ DE CANECA

 1 hora
 5 horas
 1 unidade

INGREDIENTES

- 50 gramas de farelo de milho, cru
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 sachê OU 3 gotas de adoçante [opcional]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha/caneca, misture o farelo de milho, sal e água;
- 2º Deixe descansar por 5 minutos e leve ao micro-ondas por 1 minuto e 15 segundos;
- 3º Prontinho!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (55 g)	% DDR
ENERGIA	202 kcal	111 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	77 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	6 %
GORDURA	1 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	71 g	39 g	157 %
SÓDIO	308 mg	169 mg	7 %