



CUSCUZ INDIVIDUAL

 1 unidade

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de flocão de milho (40 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 85ml de água (85g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, misture o flocão de milho com o sal e depois hidrate com a água. Deixe de um dia pro outro ou por no mínimo 10min;
- 2º Na cuscuzeira individual, insira a mistura e deixe cozinhar por aproximadamente 10min (caso faça no microondas, coloque em uma caneca e deixe por 2min);
- 3º E está pronto o seu cuscuze!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (125 g)	% DDR
ENERGIA	120 kcal	150 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	27 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	126 mg	158 mg	7 %