

**TAPIOCA COM FRANGO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 60 gramas de tapioca [3 colheres de sopa]
- 60 gramas de peito de frango desfiado [3 colheres de sopa]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Espalhe a goma em uma frigideira antiaderente e espere aglutinar. Recheie com o frango temperado e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	249 kcal	299 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	41 g	49 g	16 %
PROTEÍNA	17 g	20 g	27 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	19 mg	23 mg	1 %