

**CUSCUZ COM QUEIJO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 colher de sopa de queijo muçarela ralado (7g)
- Orégano moído à gosto (opcional)
- 2 Colheres de sopa de flocão de milho (20 g)
- 1 pitada de sal
- 4 a 5 colheres de sopa de água (para hidratar)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Hidrate o flocão: Misture o flocão com a água e o sal (comece com 4 colheres e, se necessário, acrescente mais até ficar levemente úmido — não encharcado). Deixe descansar por 15 minutos, até absorver bem a água. Depois coloque em um bowl de vidro pequeno e leve ao microondas por 3 minutos. Adicione o queijo e o orégano e deixe por mais 1 minuto e está pronto.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DDR
ENERGIA	543 kcal	164 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	105 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	16 g	5 g	7 %
GORDURA	9 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	6 %
SÓDIO	650 mg	196 mg	8 %