

**TAPIOCA INVERTIDA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 fatia média de queijo muçarela [20 g]
- 2 colheres de sopa de tapioca [40g]
- 1 ovo de galinha [45 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Em uma frigideira coloque uma fatia de muçarela, em seguida adicione a tapioca. Numa vasilha bata o ovo com o garfo e espalhe pela frigideira. Deixe dourar dos dois lados, dobre ao meio e está pronto.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	262 kcal	263 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	34 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	14 %
GORDURA	9 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	166 mg	167 mg	7 %