



ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM CARNE MOÍDA (CÓPIA)

Para uma porção. Prático que já tiver os ingredientes pré prontos!

 20 minutos

 55 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 pedaço grande de mandioca cozida (180 g)
- 1 colher de chá cheia de manteiga sem sal (8 g)
- 3 colheres de sopa cheias de carne moída refogada (75 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue a carne moída a seu gosto com temperos naturais. Em seguida coloque a macaxeira cozida no processador e adicione uma colher de chá de manteiga, misture bem até formar um purê. Coloque uma camada do purê em um refratário pequeno, em seguida coloque a carne moída refogada e por cima a ultima camada do purê. Leve para assar na air fryer durante 5 minutos ou no forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (263 g)	% DDR
ENERGIA	176 kcal	464 kcal	23 %
CARBOIDRATOS	21 g	54 g	18 %
PROTEÍNA	8 g	21 g	28 %
GORDURA	7 g	18 g	32 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	8 g	36 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	18 mg	48 mg	2 %