



### 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 %   |