



TAPIOCA DE FRANGO CREMOSO COM SALADA DE FOLHAS

Ideal para o jantar.

 20 minutos

 20 minutos

INGREDIENTES

- 45 gramas de goma de Tapioca
- 100 gramas de peito de frango, sem pele, cru
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]
- 1 prato de sobremesa cheio, picada de alface [30 g]
- 4 fatias médias de tomate [60 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira, espalhe a goma de tapioca e espere assar;
- 2º Misture o frango desfiado cozido e o requeijão e adicione como recheio da tapioca;
- 3º Tempere a salada de folhas e tomate com azeite e uma pitada de sal;
- 4º Sirva a tapioca acompanhada da salada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	126 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	13 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	44 mg	2 %