

## TAPIOCA DE CUSCUZ (POLLYANNA)

 10 minutos 20 minutos 2 porções

### INGREDIENTES

- 100 gramas de tapioca de goma [1 xícara]
- 100 gramas de flocos de milho [1 xícara]
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de chia em grãos (jasmim) [20 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparar a massa do Cuscuz e reservar (ex: 1 xícara de flocos de milho e metade da xícara de água, deixe descansar por 10 minutos); Hidratar a chia com 1 xícara de água morna
- 2º Peneirar a goma da tapioca para que fique bem fininha
- 3º Misturar a goma com a massa do cuscuz descansada, acrescente sal;
- 4º Coloque a frigideira para esquentar em fogo baixo, coloque a massa na frigideira, deixe aquecer por 30 segundos e vire o lado.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DDR
ENERGIA	252 kcal	277 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	52 g	58 g	19 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	5 %
GORDURA	3 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	18 %
SÓDIO	183 mg	202 mg	8 %