



ESCONDIDINHO DE ABÓBORA CABOTIÁ LP

 25 minutos 40 minutos 0.9 Porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de mandioquinha cozida ou 200 gramas de abóbora cabotian cozida
- 130 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 2 colheres de sopa de cenoura crua ralada [24 g]
- 3 fatias médias de tomate com semente cru [45 g]
- 1 pitada de sal de ervas

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a abóbora cabotian/ mandioquinha cozida até formar um purê.
- 2º Em um recipiente adicione metade do purê. Acrescente o frango desfiado e finalize com o restante do purê.
- 3º Leve ao forno por aproximadamente 15 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [450 g]	% DDR
ENERGIA	88 kcal	395 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	8 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	11 g	50 g	67 %
GORDURA	1 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	28 %
SÓDIO	19 mg	86 mg	4 %