



TAPIOCA PROTEICA INVERTIDA

Receita salgada ideal para desjejum, lanches e janta. Tapioca invertida com ovo e queijo.

 25 minutos 25 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 40 gramas de tapioca de goma
- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 1 unidade grande de ovo, galinha, clara, crua, fresco (33 g)
- 40 gramas de queijo muzzarella

MÉTODO DE PREPARO

- 1º -Forre uma frigideira antiaderente unada com queijo, jogue a tapioca por cima cobrindo todo o queijo. Despeje os 2 ovos batidos com sal a gosto por cima. Espere cozinhar, depois vire o lado e feche a tapioca deixando a parte do queijo para cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (191 g)	% DDR
ENERGIA	204 kcal	351 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	18 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	12 g	21 g	28 %
GORDURA	9 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	184 mg	317 mg	13 %