

**RECEITA CUSCUZ DE FRIGIDEIRA**

Por: Sandy Galvani

 10 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa cheias de farinha de milho amarela (40 g)
- 2 fatias grandes, tipo Danúbio de queijo minas, frescal (80 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Hidrate duas colheres de sopa de farinha de milho para cuscuz por 10 minutos.
- 2º Em seguida, unte uma frigideira com o azeite e esquente rapidamente.
- 3º Coloque na frigideira a farinha já hidratada.
- 4º Recheie com o queijo e espere ate dourar a massa.
- 5º Sirva quente.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (125 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 317 kcal  | 396 kcal           | 20 %  |
| CARBOIDRATOS       | 27 g      | 34 g               | 11 %  |
| PROTEÍNA           | 13 g      | 17 g               | 22 %  |
| GORDURA            | 17 g      | 22 g               | 40 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 8 g       | 10 g               | 46 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 2 g                | 9 %   |
| SÓDIO              | 34 mg     | 43 mg              | 2 %   |