

**AIPIM/ MANDIOCA COM PROTEINA DE SOJA REFOGADA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 pedaço médio de aipim refogado (100 g)
- 1/2 porção de proteína de Soja Refogada (146 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Servir o aipim com a proteína já refogada por cima.
- 2º Variações: escondidinho- fazer um purê e colocar por cima da carne em um ramequim OU esmagar o aipim, misturar com a proteína de soja e fazer bolinhos para colocar na airfryer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (246 g)	% DDR
ENERGIA	85 kcal	210 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	13 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	5 %
GORDURA	3 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	59 mg	145 mg	6 %