



## CUSCUZOCA (CUSCUZ DE FRIGIDEIRA)

1 porção

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de flocão de milho (50 g)
- 50 ml (meia xícara) de bebida, água de torneira
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cozido, mexido (61 g)
- 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)
- 1 colher de chá cheia de manteiga sem sal (8 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidratar o flocão de milho na meia xícara de água (até ficar um grão macio, mas sem água "sobrando")
- 2º Levar essa goma na frigideira com um pouco de manteiga, espalhando a massa como tapioca
- 3º Deixe dar uma tostadinha e adicione o recheio - ovo cozido ou mexido + queijo
- 4º Use a criatividade e explore recheios!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (189 g)	% DDR
ENERGIA	210 kcal	398 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	22 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	18 %
GORDURA	10 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	9 g	42 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	174 mg	329 mg	14 %