

RECEITA - MACAXEIRA/MANDIOCA COM OVOS MEXIDOS

Otima opção de café da manhã ou lanche

INGREDIENTES

- 90 gramas de mandioca cozida [2 pedaços médios]
- 2 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cozido, mexido [122 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar a mandioca com pouco sal e temperos a gosto
- 2º Preparar os ovos mexidos em pouco óleo ou azeite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	8 %
GORDURA	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	84 mg	3 %