

RECEITA TAPIOCA RECHEADA (600KCAL)

 1 porção

INGREDIENTES

- 85 gramas de tapioca de goma
- 100 gramas de frango cozido
- 2 fatias medias de queijo muzzarella [40 g] ou 3 colheres de sopa rasas de requeijão [45 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Preparar a tapioca em fogo baixo e acrescentar os recheios.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [228 g]	% DDR
ENERGIA	259 kcal	589 kcal	29 %
CARBOIDRATOS	32 g	72 g	24 %
PROTEÍNA	16 g	36 g	48 %
GORDURA	7 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	8 g	36 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	89 mg	203 mg	8 %