



TAPIOCA RECHEADA COM FRANGO HIPERPROTEICO

Ótimo receita para pós treino

 1 hora

 1 hora

 1 Tapioca

INGREDIENTES

- 30 gramas de tapioca de goma
- 15 gramas de queijo mussarela light
- 80 gramas de frango cozido
- 5 gramas de condimento, orégano, moído

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a fatia de queijo na frigideira antiaderente
- 2º Após 1 minuto, adicione a goma da tapioca por cima do queijo na frigideira
- 3º Espalhe a goma e espere pegar forma, após isto, vire a tapioca até ficar uniforme
- 4º Após feito, coloque a tapioca sobre um prato e adicione o frango cozido desfiado (temperado) e o orégano
- 5º Receita finalizada, vá se deliciar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAPIOCA (130 g)	% DDR
ENERGIA	238 kcal	310 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	22 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	21 g	27 g	36 %
GORDURA	7 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	35 mg	46 mg	2 %