



TAPIOCA DE CUSCUZ DA SILMY

Da série: Receita dos Pacientes. A receita de hoje é de uma tapioca feita com flocão de milho. NÃO CONTÉM GLÚTEN.
Foto e receita: Silmária Tobias

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de farinha de milho flocada [68 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 fatia média de queijo mozzarella [20 g]
- 1 colher de chá cheia de manteiga com sal [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente adicione os ovos, farinha de milho flocada, o sal, misture os ingredientes e deixe hidratar por mais ou menos 3 minutos.
- 2º Em uma frigideira adicione 1/2 colher de sopa de manteiga ou a gordura do seu gosto. E unte a frigideira.
- 3º Em fogo baixo adicione a mistura na frigideira e tampe a panela para cozinhar. Vire os dois lados da tapioca para ficar crocante.
- 4º Recheie com queijo, frango desfiado ou outros ingredientes da sua preferência. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [177 g]	% DDR
ENERGIA	276 kcal	487 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	31 g	55 g	18 %
PROTEÍNA	11 g	20 g	26 %
GORDURA	12 g	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	10 g	44 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	253 mg	448 mg	19 %