

TAPIOVO DE QUEIJO

Surpreendentemente delicioso

🕒 5 minutos

🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de tapioca de goma - 2 col. de sopa
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g) - Acrescente sal e orégano a gosto
- 1 xícara de chá, esfarelado de queijo, branco (118 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Na frigideira desligada, espalhe 2 col. de goma de tapioca e ligue o fogo;
- 2º Em um prato misture bem o ovo, o sal e o orégano;
- 3º Coloque o ovo batido em cima da tapioca, tampe e deixe o ovo cozinhar;
- 4º Quando o ovo estiver quase pronto, coloque o queijo por cima, tampe mais um pouco e esta prontinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (208 g)	% DDR
ENERGIA	280 kcal	582 kcal	29 %
CARBOIDRATOS	21 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	14 g	29 g	39 %
GORDURA	15 g	32 g	59 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	17 g	77 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	414 mg	861 mg	36 %