



ESCONDIDINHO DE CARNE SECA LIGHT

Almoço

 45 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de mandioquinha
- 200 ml de leite desnatado
- 50 gramas de margarina light
- 50 gramas de cebola picada
- 10 ml de azeite de oliva
- 300 gramas de carne seca magra dessalgada e desfiada
- 50 gramas de queijo mussarela light fatiado
- 2 copos (americanos) de água
- Sal e pimenta do reino a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno a temperatura média (180 °C).
- 2º Descasque, corte e cozinhe as mandioquinhas na água. Em seguida tire-as da panela e amasse-as com um garfo ou utensílio de sua preferência.
- 3º Adicione a mandioquinha amassada, o leite desnatado, a margarina light e o sal em um refratário. Reserve.
- 4º Refogue a cebola com azeite até dourar. Feito isso, acrescente a carne seca já dessalgada e desfiada.
- 5º Em outro refratário, adicione metade do purê de mandioquinha, acrescente a carne seca refogada e, em seguida, outra camada de purê. Finalize com as fatias de mussarela light.
- 6º Leve ao forno preaquecido durante aproximadamente 20 minutos ou até gratinar. Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (390 g)	% DDR
ENERGIA	114 kcal	443 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	7 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	29 %
GORDURA	7 g	28 g	51 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	899 mg	3510 mg	146 %