

ROLINHOS DE TAPIOCA COM FRANGO E ABACATE

35 minutos

6 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 1 unidade pequena de peito de galinha ou frango (140 g)
- 1 unidade de limão-galego, suco (67 g)
- 1 unidade grande de tomate com semente cru (150 g)
- 1 unidade pequena de abacate (370 g)
- 3 colheres de sopa cheias, ralada de beterraba crua (48 g)
- 2 xícaras de polvilho doce (Cópia) (300 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Recheio: Em um recipiente, misture todos os ingredientes, com exceção do abacate, da beterraba e do polvilho doce.
- 2º Tapioca: Em um liquidificador bata a beterraba com 100 ml de água. Passe por uma peneira, formando um suco fino - cerca de meia xícara (chá). Em um recipiente coloque o polvilho e regue-o aos poucos com o suco formado, misturando bem e esfregando-o com as mãos até obter uma farinha granulada, solta e umedecida. Aqueça uma frigideira antiaderente, peneire o polvilho umedecido sobre a frigideira, cobrindo todos os espaços, formando uma camada uniforme semelhante a uma panqueca. Espere a massa ficar unida e vire-a, deixando secar rapidamente do outro lado. Repita o processo até terminar toda a massa. Reserve.
- 3º Montagem: Recheie o disco de tapioca com o frango e acrescente as fatias de abacate. Enrole feito um rocambole, corte em rodela e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (162 g)	% DDR
ENERGIA	155 kcal	252 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	27 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	10 %
GORDURA	3 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	11 mg	18 mg	1 %