

LANCHE

Tapioca de carne magra

350 kcal	26 g	47 g	5 g	~20 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- goma de tapioca pronta: 56 g (cerca de 5 e 1/2 colheres de sopa)
- patinho grelhado: 71 g (cerca de 1/2 de bife médio)
- tomate: 56 g (cerca de 1/2 de tomate médio)

Utensílios

- frigideira antiaderente
- espátula
- faca

Preparo — passo a passo

1. Separe a goma de tapioca pronta e os ingredientes do recheio nas quantidades indicadas. Deixe o recheio cortado ou desfiado antes de aquecer a frigideira.
2. Espalhe a goma em uma camada uniforme na frigideira antiaderente fria ou levemente aquecida. Leve ao fogo médio-baixo e espere os grãos se unirem em um disco que se solte da base; não é preciso virar para secar demais.
3. Distribua o recheio sobre metade do disco. Se houver queijo, aguarde aquecer até amolecer; se houver folhas, coloque-as no final para não murcharem em excesso.
4. Dobre a tapioca com uma espátula, retire da frigideira e sirva ainda quente.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.