



## RECHEIOS PARA TAPIOCA

Tapioca: 1 unidade média → 4 colheres (sopa) de goma de tapioca

### **Queijo minas com ervas**

1 fatia média de Queijo Minas picado ou ralado em ralo grosso

1 pitada de Manjeriçao Seco ou algumas folhas de Manjeriçao Fresco

**Valor calórico da porção:** 123 kcal

### **Ricota, tomate e orégano**

1 fatia média de Ricota passada no ralo grosso

5 Tomates Cereja cortado em rodela

1 pitada de Orégano

**Valor calórico da porção:** 188 kcal

### **Frango grelhado, tomate, azeitona e alface**

2 colheres (sopa) de Frango Grelhado, cortado em cubos

3 Tomates Cereja cortados em rodela

4 Azeitonas Pretas picadas

1 folha de Alface picada

**Valor calórico da porção:** 214 kcal

### **Damasco, ameixa, morango e cereja**

1 Damasco Seco picado

1 Ameixa Seca picada

3 Morangos Frescos picados

3 Cerejas picadas

**Valor calórico da porção:** 120 kcal