

Um Talharim IDÊNTICO ao verdadeiro. Gente que loucura! Como não tinha pensado nisso antes? Fica sensacional!

### **Dicas:**

1. Experimente adicionar cenoura, espinafre, beterraba, couve, brócolis e faça crepiocas coloridas... o que resultará em talharim colorido!
2. A proporção de 3 ovos para 4 colheres de tapioca está no limite para o equilíbrio nutricional. Não adicione mais tapioca à receita, ok? Neste caso teremos mais carboidrato do que proteína.
3. Quanto mais leve e light for o iogurte, mais saudável será a sua receita. Não aconselho substituir por requeijão pois ganhará mais calorias e gordura (o que não desejamos kkk).
4. Pode guardar a massa crua na geladeira! Se fizer em grande quantidade, então conserve em um recipiente com tampa e utilize em até 2 dias, ok?
5. Não aconselho o congelamento. Mas você pode conservar também o talharim pronto por até 2-3 dias na geladeira (sem mexer).

### **Sobre rendimento e calorias:**

Esta receita serve bem 2 pessoas.

A quantidade total de talharim obtida neste preparo possui, aproximadamente, 368 calorias. Isto significa que cada porção possui, aproximadamente, 184 calorias.

Como o acompanhamento é super a gosto, então escolha acompanhamentos saudáveis!

Os ingredientes e a receita completa, inclusive video, você encontra no aplicativo da Cozinha FIT&FAT. Para baixar [clique aqui](#)

