



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

Método simples e prático para uma preparação saborosa de pequenas refeições. Pode-se acrescentar recheios de escolha pessoal.

 5 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 100 gramas de tapioca de goma
- 2 colheres de sopa cheias de requeijão light (60 g)
- 1 saco pequeno de sal dietético (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente bata o ovo
- 2º Acrescente a goma de tapioca, requeijão light e uma pitada de sal
- 3º Leve ao fogo em uma frigideira untada
- 4º Com uma espátula vire o pão de queijo na frigideira para dourar o outro lado
- 5º Coloque em um prato e sirva-se!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (253 g)	% DDR
ENERGIA	232 kcal	586 kcal	29 %
CARBOIDRATOS	35 g	87 g	29 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	25 %
GORDURA	7 g	18 g	32 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	9 g	39 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	1512 mg	3825 mg	159 %