

**PÃO DE FRIGIDEIRA NUTRIR+VIDAS**  
LOW CARB

🕒 30 minutos

🍴 1 porção

**INGREDIENTES**

- 60 gramas de ovo de galinha [ 1 ovo grande ou 2 pequenos]
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas [15 g]
- 1 colher de sopa de farinha de semente de girassol
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó [10 g]
- 1/2 colher de sopa de farinha de gergelim ou psyllium [opcional]
- 1 colher de sopa de queijo, parmesão, ralado [5 g] recheio

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misture tudo, deixando o fermento para adicionar por ultimo. acrescente 1 colher de sopa de água mineral caso necessário
- 2º Despeje dentro de uma frigideira pequena
- 3º Leve ao fogo baixo, sobre 2 a 3 grelhas do fogão. [ uma grelha sobre a outra p ficar distante do fogo]
- 4º Tampe e deixe cozinhar até que fique bem firminho. Tem que ter amor e paciência para ele crescer bem.
- 5º Vire e doure dos dois lados. Corte ao meio, coloque o recheio de sua preferencia.
- 6º sugestão de recheio: tomate, orégano e queijo parmesao ralado [só um pouquinho] 1 colher de sopa tem 21kcal,

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (123 g)	% DDR
ENERGIA	229 kcal	282 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	15 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	14 g	18 g	24 %
GORDURA	13 g	16 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	955 mg	1175 mg	49 %