



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA DA PAULA

Ideal para ser consumido no intervalo das grandes refeições

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de polvilho doce [10g]
- 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão [15 g]
- 3 colheres de sopa de leite de vaca desnatado [45ml]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes até que a mistura fique homogênea
- 2º coloque em uma frigideira em fogo baixo até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (75 g)	% DDR
ENERGIA	160 kcal	120 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	15 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	7 g	9 %
GORDURA	7 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	397 mg	298 mg	12 %