

Pão de frigideira

1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)

ou

1 colher de sopa cheia de farinha de arroz, integral (20g)

ou

1 grama de fermento químico em pó

ou

1 grama de sal dietético

ou

1 colher de sopa cheia de queijo parmesão (15 g)

ou

1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g)

Método de preparo

1

Em uma tigela, coloque o ovo e bata com um batedor de arame (fouet) ou garfo.

2

Depois, acrescente a farinha, o parmesão, o fermento, o sal e mexa bem.

3

Aqueça uma frigideira pequena (daquelas de fritas ovo) em fogo bem baixo e despeje a massa.

4

Coloque uma tampa e deixe assar de um lado. Quando estiver dourado, vire para assar e dourar do outro lado.