

PÃO DE QUEIJO FIT NA FRIGIDEIRA

Uma versão mais leve e prática do pão de queijo! Poucos ingredientes, pronto em alguns minutos e com uma textura macia e saborosa.

 25 minutos
 30 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 50 gramas de queijo mozarela ralado
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]
- 20 gramas de tapioca de goma - 2 colheres de sopa

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Quebre os ovos em uma tigela média e adicione uma pitada de sal. Bata bem usando um garfo ou [batedor de arame], até ficarem aerados e espumosos;
- 2º Acrescente o queijo ralado, a tapioca e o requeijão light. Mexa bem até tudo estar bem incorporado e levemente cremoso;
- 3º Aqueça uma frigideira untada com manteiga ou fio de azeite, em fogo médio-baixo. Despeje essa massa na frigideira e espalhe delicadamente com uma colher, para formar um disco uniforme;
- 4º Cozinhe por cerca de 5 minutos e vire para o outro lado, para ficar douradinho também;
- 5º Assim que as bordas começarem a soltar da frigideira, está pronto! Sirva ainda quentinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (165 g)	% DDR
ENERGIA	237 kcal	391 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	12 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	14 g	23 g	31 %
GORDURA	14 g	24 g	43 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	11 g	52 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	263 mg	435 mg	18 %