



## PÃO DE QUEIJO FIT

### INGREDIENTES

- 30 gramas de tapioca de goma **ou** 30 gramas de polvilho doce
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 30 gramas de queijo minas, meia cura, ralado
- Sal a gosto

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um bowl, misture o ovo e a tapioca e por fim adicione o queijo e o sal a gosto. Mexa ate ficar uniforme e distribua a massa em forminhas de silicone tipo cupcake. A massa ficará com a textura mais liquida, por isso é necessário o uso das forminhas. Leve na air fryer por 12 min a 180°C. Sirva a seguir.
- 2º Em um bowl, misture o ovo e a tapioca e por fim adicione o queijo e o sal a gosto. Mexa ate ficar uniforme e distribua a massa em forminhas de silicone tipo cupcake. A massa ficará com a textura mais liquida, por isso é necessário o uso das forminhas. Leve na air fryer por 12 min a 180°C. Sirva a seguir.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	259 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	27 g	9 %
PROTEÍNA	12 g	16 %
GORDURA	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	594 mg	25 %