

**PÃOZINHO DE FRIGIDEIRA COM QUEIJO [NUTRI ALESSANDRA MELO]** 10 minutos 10 minutos 1.1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa de farelo de aveia, cru
- 1 colher de sopa de chia (12 g)
- 1 fatia média de queijo de minas light (19 g) **ou** 1 fatia média de queijo ricota (35 g) **ou** 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído (2 g)
- 1 colher de chá de condimento, cúrcuma (1 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Bata o ovo com um garfo ou fuê.
- 2º Acrescente o farelo, chia, cúrcuma e orégano
- 3º Uma pitada de sal (opcional)
- 4º Misture bem todos os ingredientes e grelhe os dois lados numa frigideira antiaderente.
- 5º Sirva-se com 1 fatia de queijo de sua preferência (low carb pode usar queijos amarelos)

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (88 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 207 kcal  | 183 kcal          | 9 %   |
| CARBOIDRATOS       | 15 g      | 13 g              | 4 %   |
| PROTEÍNA           | 15 g      | 13 g              | 18 %  |
| GORDURA            | 13 g      | 11 g              | 20 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g       | 3 g               | 14 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 3 g               | 12 %  |
| SÓDIO              | 147 mg    | 129 mg            | 5 %   |