

**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 %