



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA PROTEICO DA ALESSANDRA MELO

Receita salgada: pão de queijo proteico. Ideal para lanches.

 25 minutos 25 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 1 clara, crua (33 g)
- 40 gramas de tapioca de goma
- 2 fatias de queijo mussarela (40g) - para uma versão mais fitness substitua por queijo minas

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque as duas fatias de queijo mussarela ou corte em pedaços bem pequenos caso seja o Minas. Em uma vasilha mistura o ovo + a clara + a tapioca e o queijo com o garfo Coloque essa massa em um frigideira antiaderente e deixe dourar após doure do outro lado e pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (191 g)	% DDR
ENERGIA	204 kcal	351 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	18 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	12 g	21 g	28 %
GORDURA	9 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	184 mg	317 mg	13 %