



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

Uma ótima opção de lanche ou café da manhã, gostoso, prático e sacia

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 60 gramas de tapioca
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g) **ou** 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1 fatia média de queijo mozzarella (20 g) **ou** 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão (15 g) **ou** 1 fatia grande de queijo de minas (40 g) **ou** 1 fatia grande, tipo Danúbio de queijo minas, frescal (40 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes em um BOWL e colocar em uma frigideira ou assadeira/omeleteira até estar cozido!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	273 kcal	273 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	39 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	9 g	9 g	12 %
GORDURA	9 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	355 mg	355 mg	15 %