



## PÃO DE QUEIJO FIT DE FRIGIDEIRA

 10 minutos 15 minutos 1 Porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 colher de sopa de polvilho Azedo (20 g)
- 21 gramas de queijo para culinária Flamengo ralado Terra Nostra (2 colheres de sopa) ou 1.5 Fatias de queijo Flamengo Fatiado sem Lactose Pingo Doce (30 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misture todos os ingredientes com um garfo
- 2º Em seguida coloque em uma frigideira antiaderente (não é necessário untar) em fogo baixo
- 3º Depois de alguns minutos, vire a massa
- 4º Sirva

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (114 g)	% DR
ENERGIA	219 kcal	250 kcal	13 %
PROTEÍNA	14 g	16 g	31 %
H. CARBONO	15 g	17 g	7 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	12 g	13 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	84 mg	96 mg	4 %