

PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

Adaptação da crepioca que rende um delicioso pão de queijo

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 32 gramas de farinha de tapioca
- 30 gramas de mussarela
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 10 gramas de leite de vaca integral

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela adicione os ovos, farinha d tapioca, o queijo e o sal e misture nem com um garfo
- 2º Em uma frigideira antiaderente e untada com um pouco de azeite ou manteiga
- 3º Com uma espátula, comece a juntar as bordas. Pode colocar mais um pedacinho de queijo.
- 4º Vire algumas vezes até que os dois lados estejam dourados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (76 g)	% DDR
ENERGIA	217 kcal	166 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	18 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	11 g	9 g	11 %
GORDURA	11 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	251 mg	192 mg	8 %