



PÃO DE QUEIJO PROTEICO (COM ALBUMINA)

Receita fácil e prática de pão de queijo na air fryer

 5 horas 10 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de albumina Growth Sabor Natural
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 30 gramas de tapioca de goma
- 10 gramas de queijo muzzarella

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata bem o ovo, e misture todos os ingredientes em sequida
- 2º Divida a massa em recipientes individuais e leve para a air fryer por 5 minutos temperatura 200º
- 3º Fique olhando, pois pode precisar de mais ou menos tempo no cozimento dependendo do seu equipamento

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	239 kcal	359 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	17 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	25 g	37 g	49 %
GORDURA	7 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	366 mg	550 mg	23 %