



"PÃO DE QUEIJO" DE TAPIOCA

Não é pão de queijo, mas dá pra fingir!

 15 minutos

INGREDIENTES

- 50 gramas de goma de tapioca
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 fatia grande de queijo minas meia cura (40 g)
- Sal à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e disponha a massa em 3 a 4 forminhas de silicone
- 2º Asse na air fryer por 15min a 180° ou até crescerem bastante e ficarem dourados

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	273 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	33 g	11 %
PROTEÍNA	11 g	15 %
GORDURA	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—
SÓDIO	370 mg	15 %