

PÃO DE QUEIJO FIT DE FRIGIDEIRA

Para usar no café da manhã ou em lanches rápidos

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 15 gramas de farinha de tapioca
- 30 gramas de queijo cottage ou 30 gramas de queijo ricota light
- 1 pitada de sal
- Orégano a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo, despeje a massa e doure dos dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	161 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	17 g	6 %
PROTEÍNA	11 g	14 %
GORDURA	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	322 mg	13 %