



## RECEITA PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

 1 unidade

## INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 Colheres de sopa cheias de farelo de Aveia OAT BRAN QUAKER (30 g)
- 1 Colher de sopa de requeijão cremoso light (TIROLEZ) (20 g) ou 1 Colher de sopa de creme de ricota light (TIROLEZ) (20 g)
- 1 pitada de fermento em pó
- 1 pitada de sal

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes
- 2º Aqueça a frigideira antiaderente
- 3º Despeje a mistura e doure ambos os lados

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (133 g)	% DDR
ENERGIA	131 kcal	174 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	3 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	13 g	17 %
GORDURA	9 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	477 mg	635 mg	26 %