

PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

Saia da rotina

🕒 5 minutos

🕒 5 minutos

🍴 1 unidade

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa cheias de tapioca de goma
- 1 fatia media de queijo muzarella (20 g) - Ralado
- 2 colheres de sopa de queijo, parmesão, ralado (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o ovo com a goma de tapioca e leve ao fogo numa frigideira antiaderente
- 2º Coloque o queijo ralado por cima da mistura no fogo
- 3º Após assado os dois lados, desligue o fogo e acrescente uma fatia de queijo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (100 g)	% DDR
ENERGIA	256 kcal	256 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	26 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	12 g	12 g	16 %
GORDURA	11 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	299 mg	299 mg	12 %