



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA PRÁTICO

Receita salgada, prática para lanches rápidos

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 3 colheres de sopa de tapioca de goma - 40 gramas
- 1 colher de sopa de queijo ralado light (30g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g) **ou** 1 fatia média de queijo ricota (35 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma vasilha mistura o ovo + a tapioca e o queijo com o garfo. Coloque essa massa em um frigideira antiaderente e deixe dourar apóis dourar do outro lado e pronto. Recheiar com requeijão ou creme de ricota.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (173 g)	% DDR
ENERGIA	212 kcal	331 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	21 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	12 g	18 g	24 %
GORDURA	9 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	383 mg	596 mg	25 %