

## PÃO DE QUEIJO DA MARIA

 1 porção

### INGREDIENTES

- 30 gramas de tapioca
- 20 gramas de requeijão light
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º ...

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [130 g]	% DDR
ENERGIA	186 kcal	243 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	16 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	12 g	16 %
GORDURA	9 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	122 mg	159 mg	7 %