



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 1 clara, crua (33 g)
- 30 gramas de tapioca de goma
- 2 fatias de queijo mussarela (40g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma cumbuca misture o ovo, a clara de ovo e a goma.
 - 2º Acrescente o queijo cortado em fatias pequenas e misture bem. Caso, prefira adicione uma pitada de sal a gosto.
 - 3º Pré aqueça a frigideira antiaderente em fogo baixo, e coloque a massa. Asse os dois lados, até obter uma consistência macia.
- Servir :P

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (181 g)	% DDR
ENERGIA	197 kcal	321 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	15 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	13 g	21 g	28 %
GORDURA	9 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	195 mg	317 mg	13 %