



## PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

Pão de queijo de frigideira simples, rápido e fácil.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa de tapioca (30 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1 fatia media de queijo muçarela (20 g)
- 1 pitada de sal

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes num recipiente;
- 2º Colocar um fio pequeno de azeite numa frigideira em fogo baixo, colocar a mistura para assar e aguardar 2 minutos, depois virar a mistura;
- 3º Depois de cozinhar os dois lados, servir e aproveitar.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (106 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 252 kcal  | 267 kcal           | 13 %  |
| CARBOIDRATOS       | 27 g      | 28 g               | 9 %   |
| PROTEÍNA           | 10 g      | 11 g               | 15 %  |
| GORDURA            | 11 g      | 12 g               | 22 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 6 g       | 6 g                | 28 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 1 g                | 2 %   |
| SÓDIO              | 545 mg    | 578 mg             | 24 %  |