Gabriel Banzinni
Nutricionista · 20706/P

PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA PROTEICO

Receita salgada: pão de queijo proteico. Ideal para lanches.

25 minutos
25 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) - para uma versão mais fitness substitua por queijo minas

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque as duas fatias de queijo mussarela ou corte em pedaços bem pequenos caso seja o Minas. Em uma vasilha mistura o ovo + a clara + a tapioca e o queijo com o garfo Coloque essa massa em um frigideira antiaderente e deixe dourar após doure do outro lado e pronto.

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 %