

**SALGADINHO TORCIDA**
Sem glútem 1 porção**INGREDIENTES**

- 30 gramas de tapioca de goma
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de queijo, parmesão, ralado [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha vamos misturar todos os ingredientes
- 2º Em seguida vamos levar a massa na frigideira e fazer panquecas
- 3º O segredo é deixar bem finas (com essa quantidade é para render de 2 a 3)
- 4º Em seguida, vamos cortar em quadradinhos
- 5º Leve na airfryer por 5 minutos a 180°

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (75 g)	% DDR
ENERGIA	245 kcal	184 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	34 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	8 g	10 %
GORDURA	7 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	180 mg	135 mg	6 %