

**PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 50 gramas de ovo de galinha cru
- 20 gramas de farinha de tapioca
- 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º - Misture todos os ingredientes e leve para assar na frigideira, virando dos dois lados Experimente adicionar mix de sementes para dar crocância e adicionar fibras à receita

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (90 g)	% DDR
ENERGIA	224 kcal	201 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	19 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	11 g	15 %
GORDURA	10 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	186 mg	167 mg	7 %