



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 colheres de sopa de tapioca de goma (40g)
- 2 fatias medias de queijo muzzarella (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha misture todos os ingrediente com um garfo, até a mistura ficar homogênea;
- 2º Coloque a massa em uma frigideira antiaderente e deixe dourar dos dois lados;
- 3º Sirva ainda quente!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	241 kcal	386 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	22 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	12 g	20 g	26 %
GORDURA	11 g	18 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	9 g	40 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	166 mg	266 mg	11 %