

PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

Pensa numa delícia, deliciosa, maravilhosa, saudável e magrinha! Pensou? Tá aí! O pão de queijo de frigideira, crepioca ou panqueca de tapioca tá conquistando geral! Cheio de proteínas, ele é feito de polvilho e ovos e incrementado com iogurte ou cottage que vão deixar a massa mais macia. Para quem não encontra polvilho azedo, ele é o mesmo que fécula de mandioca. Pode ser feito com polvilho doce também e com a goma de tapioca que é a mesma coisa só que hidratada. Pode ser consumido no café da manhã, pré e pós treino, almoço, lanche ou jantar. Ou seja, é uma receita super versátil que vocês vão amar. Hoje eu vou ensinar a massinha fácil e o recheio é opcional. Nesse da foto eu usei queijo muçarela light, mas amo comer com requeijão, frango desfiado ou refogado, geleia, cream cheese e mel. Dá pra usar também carne moída, atum, sardinha, vegetais ou o que sua criatividade permitir! É uma receita sem glúten e pode ser feita sem lactose, apenas retirando o queijo e iogurte. Dá pra fazer rolinhos como panqueca, dobrar ao meio tipo crepe ou até usar como massa de pizza fake.



 10 minutos
 3 porções

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 clara
- 2 colheres de sopa de polvilho azedo
- 1 colher de sopa de água
- 1 colher de sobremesa de iogurte desnatado ou queijo cottage
- 1 pitada de sal
- 3 fatias de queijo mussarela light

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos, o sal, o polvilho, o iogurte e a água no mixer ou liquidificador.
- 2º Coloque 1/3 da massa na frigideira antiaderente pré aquecida e cozinhe em fogo baixo.
- 3º Quando despregar da panela, vire e espere dourar do outro lado.
- 4º Coloque a muçarela e faça um rolinho.
- 5º Com o calor da massa o queijo irá derreter.
- 6º Faça as outras porções com o resto da massa.
- 7º Pode trocar por polvilho doce. Pode usar iogurte ou cottage lac free no recheio, assim sua receita estará livre de lactose. Pode fazer sem iogurte também, mas ele deixa a massa mais cremosa. bem pouco sal pois o recheio já será salgado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [58 g]	% DDR
ENERGIA	199 kcal	116 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	12 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	13 g	7 g	10 %
GORDURA	11 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	298 mg	174 mg	7 %