

**MISTO DE FRIGIDEIRA KA** 20 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa cheia de queijo requeijão cremoso (30 g)
- 1 colher de sopa de farinha de tapioca
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 50 gramas de queijo de Coalho ou Minas
- 1 fatia média de presunto sem capa de gordura (15 g)
- Orégano à gosto

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misture bem os ovos, as farinhas e sal a gosto. Depois coloque na frigideira PEQUENA, Antiaderente e untada com azeite 2 colheres de sopa da massa e espalhe bem e suba para as laterais. Fogo baixo, Grelha sobre a outra ( pra distanciar a chama).
- 2º Acrescente o queijo e o presunto picados. Por cima, coloque aos poucos o restante da massa até cobrir. Por último orégano.
- 3º Deixar até quase firmar a parte de cima. Vira em outro prato com uma espátula larga e volte para a frigideira. Deixe até soltar bem e dourar.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (204 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 248 kcal  | 507 kcal           | 25 %  |
| CARBOIDRATOS       | 11 g      | 22 g               | 7 %   |
| PROTEÍNA           | 15 g      | 31 g               | 41 %  |
| GORDURA            | 16 g      | 33 g               | 60 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 8 g       | 17 g               | 76 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 4 g                | 16 %  |
| SÓDIO              | 339 mg    | 692 mg             | 29 %  |