

**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 %