



PÃO DE QUEIJO COM 3 INGREDIENTES NA AIR FRYER

 20 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de tapioca de goma
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 100 gramas de mussarela ralada

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar a tapioca com o queijo ralado e sal.
- 2º Amassar bem e formar bolinhas (10).
- 3º Assar na air Fryer ou forno de 10 a 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (24 g)	% DDR
ENERGIA	298 kcal	72 kcal	4 %
PROTEÍNA	12 g	3 g	6 %
CARBOIDRATOS	35 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	12 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	194 mg	47 mg	2 %