



PÃO DE QUEIJO NA AIR FRYER

Uma receita simples, fácil e rápida para facilitar a vida e o seus lanches.

 20 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 3 colheres de sopa de tapioca [60 g]
- 1 fatia de queijo mussarela [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o ovo e a goma de tapioca em um recipiente que possa ir ao forno ou air fryer.
- 2º Adicione os pedaços de queijo e leve ao forno, air fryer ou frigideira.
- 3º Deixe assar por 10-15min até ficar bem douradinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	272 kcal	327 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	42 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	9 g	11 g	14 %
GORDURA	8 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	111 mg	134 mg	6 %