



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa de goma de tapioca [40 g]
- 1 colher de sopa cheia de queijo do tipo parmesão [15 g]
- 1 fatia de queijo mussarela [20 g]
- sal a gosto
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo junto com todos os ingredientes, exceto o queijo mussarela
- 2º Aqueça uma frigideira em fogo médio com pouco óleo ou azeite e despeje metade da massa
- 3º Deixe a massa cozinhar com a frigideira tampada e então coloque a fatia de mussarela por cima da massa já cozida. Despeje a outra parte da massa por cima do queijo e deixe cozinhar mais um pouco com a frigideira fechada novamente
- 4º Vire a massa para dourar do outro lado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [60 g]	% DDR
ENERGIA	244 kcal	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	22 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	12 g	7 g	10 %
GORDURA	12 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	1606 mg	964 mg	40 %