



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA PROTEICO

Receita salgada: pão de queijo proteico. Ideal para lanches.

 25 minutos

 25 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)
- 3 colheres de sopa rasas de tapioca (40g)
- 1 colher de sopa cheia de queijo requeijão cremoso (30 g)
- 3 colheres de sopa de queijo, parmesão, ralado (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, adicione o ovo com uma pitada de sal e bata com o auxílio de um garfo. Depois adicione o requeijão, tapioca e o parmesão, misture bem e leve a massa para uma frigideira antiaderente. Tampe e deixe assar a massa assar, vire o lado para tostar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (241 g)	% DDR
ENERGIA	206 kcal	448 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	16 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	12 g	25 g	34 %
GORDURA	10 g	23 g	41 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	291 mg	630 mg	26 %