

**PÃO DE QUEIJO DE REQUEIJÃO E TAPIOCA** 2 porções**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa cheias de requeijão light (90 g)
- 25 gramas de farinha de tapioca
- 1/2 colher de sopa de gergelim semente (5 g)
- 1 colher de sopa rasa de creme de leite (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em dois mini recipientes de cerâmica já untado com azeite de oliva misture todos os ingredientes e adicione sal a gosto. Leve a air fryer já PRÉ AQUECIDA por 10 minutos à 160 graus.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (68 g)	% DDR
ENERGIA	269 kcal	182 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	21 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	8 g	6 g	7 %
GORDURA	17 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	202 mg	136 mg	6 %