

PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

 10 minutos
 1 unidade

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa de polvilho doce [20g]
- 20 gramas de creme de ricota [1 col de sopa] ou 1 colher de sopa rasa de requeijão [15 g] ou 1 colher de sopa de queijo, parmesão, ralado [5 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1/2 colher de café de fermento químico[2 g]
- 1 colher de café de azeite de oliva [1 g] para untar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o ovo, o queijo, o polvilho e o sal até obter uma massa homogênea
- 2º Incorpore o fermento químico em pó
- 3º Leve à frigideira untada e pré-aquecida Espalhe pela frigideira, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo
- 4º Vire para dourar do outro lado
- 5º E está pronto! Sirva e bom apetite
- 6º Dica: você pode adicionar outros temperos como: chimichurri, orégano, manjericão, alho cebola e salsa, paprica, curcuma etc

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (78 g)	% DDR
ENERGIA	219 kcal	171 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	24 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	7 g	9 %
GORDURA	9 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	1163 mg	907 mg	38 %