

Pão de Queijo de Frigideira Proteico

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

🕒 Preparação 25 minutos 🕒 Total 25 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)

ou

1 clara, crua (33 g)

ou

30 gramas de tapioca de goma

ou

2 fatias de queijo mussarela (40g) - para uma versão mais fitness substitua por queijo minas

Método de preparo

1

Coloque as duas fatias de queijo mussarela ou corte em pedaços bem pequenos caso seja o Minas. Em uma vasilha mistura o ovo + a clara + a tapioca e o queijo com o garfo Coloque essa massa em um frigideira antiaderente e deixe dourar após doure do outro lado e pronto.