

## RECEITA - PÃO DE QUEIJO FIT DE FRIGIDEIRA 2

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 30 gramas de farinha de tapioca
- 1 colher de sopa cheia de requeijão light [30 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo muito bem, tempere à gosto e coloque na frigideira antiaderente. Quando estiver desgrudando o fundo, vire e deixe dourar.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	230 kcal	231 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	27 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	11 %
GORDURA	10 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	139 mg	139 mg	6 %