



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

 10 minutos 10 minutos 1.2 porções

INGREDIENTES

- 45 gramas de tapioca de goma
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes e colocar na frigideira, grelhar dos dois lados e se deliciar! O queijo mussarela pode ser substituído por outros queijos, como: Minas padrão, gouda...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	259 kcal	259 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	32 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	13 %
GORDURA	10 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	148 mg	148 mg	6 %