



PÃO DE QUEIJO DE 3 INGREDIENTES

O clássico e amado café da manhã com pão de queijo, só que em uma versão diferente e prática,

 3 Porções

INGREDIENTES

- 40 gramas de tapioca de goma
- 2 Colheres de creme de Ricota Tirolez (40 g)
- 2 colheres de sopa de queijo, parmesão, ralado (10 g)
- Sal à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes em um recipiente e mexa até obter uma mistura homogênea, despeje a mistura em pequenas forminhas, e leve ao forno ou airfryer até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DDR
ENERGIA	282 kcal	85 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	39 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	2 g	3 %
GORDURA	11 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	535 mg	161 mg	7 %