



## PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa de polvilho doce (40g)
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado (5 g)
- 1 pitada de sal

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes com um garfo e coloque a mistura em uma frigideira antiaderente e deixe cozinhar em fogo baixo. Quando a parte de baixo criar uma casquinha, dobre a massa ao meio e feche como uma omelete e está pronto!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (86 g)	% DDR
ENERGIA	261 kcal	224 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	42 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	8 g	7 g	9 %
GORDURA	7 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	345 mg	296 mg	12 %