

**PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA LOW CARB** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa de iogurte natural desnatado (15g)
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado ou muçarela light (10g)
- 1/4 de colher de chá de fermento em pó (1g) - equivalente à 1 pitada
- 1 pitada de sal

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misture o ovo, o iogurte e o queijo até ficar homogêneo. Adicione o fermento e o sal, mexendo levemente. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo. Despeje a massa, tampe e doure dos dois lados.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (91 g)	% DDR
ENERGIA	139 kcal	126 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	11 g	14 %
GORDURA	8 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	554 mg	502 mg	21 %