

**PÃO DE QUEIJO FALSO (SEM LACTOSE)** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de polvilho azedo (20 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 pitada de sal

**MÉTODO DE PREPARO**

1º Em uma tigela, bata o ovo inteiro com o sal. Adicione o polvilho azedo e misture até formar uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Se precisar, unte com uma gota de azeite. Coloque a massa na frigideira e espalhe até formar uma panqueca. Cozinhe por 2-3 minutos de cada lado, até dourar e ficar firme.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (61 g)	% DDR
ENERGIA	222 kcal	134 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	30 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	7 %
GORDURA	7 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	366 mg	222 mg	9 %