Rafaela Félix
Nutricionista · 23101147/P

PÃO DE QUEIJO

20 minutos
25 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa cheia de tapioca de goma (20g)
- 1 fatia media de queijo amarelo ou branco

MÉTODO DE PREPARO

1º Mistures todos os ingredientes e mecha bem
2º Deixe por 20 minutos na air fryer em 200 graus
3º E tá pronto! Pode colocar um pouco de sal e orégano na massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	241 kcal	193 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	22 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	10 g	13 %
GORDURA	11 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	166 mg	133 mg	6 %