

**PÃO DE FRIGIDEIRA SEM GLÚTEN E LACTOSE SAUDAVEL**

Café da manhã e lanches intermediários.

 10 minutos**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 xícara de polvilho doce [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar o ovo com o polvilho, até ficar homogêneo.
- 2º Despejar em uma frigideira pré-aquecida em fogo baixo e dourar de ambos os lados
- 3º Recheiar com ovos, queijos, geleia ou patê.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	220 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	30 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	11 %
GORDURA	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	83 mg	3 %