

PÃO DE QUEIJO PROTEICO

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 xícara de polvilho doce (20 g)
- 30 gramas de mussarela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar tudo e levar a frigideira pré-aquecida em fogo baixo.
- 2º Dourar de ambos os lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	253 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	21 g	7 %
PROTEÍNA	13 g	17 %
GORDURA	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	194 mg	8 %