



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA PROTEICO

Receita salgada: pão de queijo proteico. ideal para café da manhã ou lanches.

 25 minutos

 25 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 1 unidade grande de ovo, galinha, clara, crua, fresco (33 g)
- 40 gramas de tapioca de goma
- 40 gramas de queijo muzzarella

MÉTODO DE PREPARO

- 1º - Rale o queijo com um ralador ou corte em pedaços bem pequenos e em uma vasilha acrescente o ovo + a clara + a tapioca e o queijo. Após misturar tudo com o garfo, acrescente essa massa em um frigideira antiaderente e deixe cozinhar, depois vire o lado e estar pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (191 g)	% DDR
ENERGIA	204 kcal	351 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	18 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	12 g	21 g	28 %
GORDURA	9 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	184 mg	317 mg	13 %