



QUEIJO QUENTE

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma (50 g)
- 15 gramas de mussarela **ou** 1 fatia pequena de queijo prato (15 g)
- 1 colher de chá cheia de manteiga com sal (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passe a manteiga em um dos lados das fatias de pão.
- 2º Aqueça uma frigideira de ferro (ou antiaderente) e ponha a primeira fatia, com a manteiga virada para baixo.
- 3º Coloque o o queijo ralado sobre o pão. Feche o sanduíche, colocando a outra fatia de pão, com a manteiga virada para cima.
- 4º Despeje o queijo ralado sobre o pão. Feche o sanduíche, colocando a outra fatia de pão, com a manteiga virada para cima.
- 5º Tampe. Aqueça 2 minutos até o queijo começar a derreter.
- 6º Tire a tampa e vire o sanduíche com uma espátula para dourar do outro lado, pressionando.
- 7º Ponha no prato, corte ao meio e sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	323 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	35 g	12 %
PROTEÍNA	11 g	15 %
GORDURA	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	42 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	19 %
SÓDIO	512 mg	21 %