



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

Ótima opção de café da manhã e lanche da tarde.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- ovo de galinha - 2 unidades (90 g)
- polvilho azedo (20 g)
- iogurte natural desnatado (20 g)
- queijo muzzarella ralado (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione todos os ingredientes em um liquidificador e bata até ficar homogêneo.
- 2º Unte uma frigideira e adicione a massa de pão de queijo.
- 3º Vire a massa até dourar os dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (150 g)	% DDR
ENERGIA	199 kcal	298 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	13 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	17 g	23 %
GORDURA	11 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	157 mg	236 mg	10 %