

CAFÉ DA MANHÃ

Pão de queijo de frigideira

250 kcal	13 g	22 g	12 g	~20 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- ovo batido: 1 unidade
- goma de tapioca pronta: 25 g (cerca de 2 e 1/2 colheres de sopa)
- queijo minas frescal: 35 g (cerca de 1 fatia)

Utensílios

- tigela
- garfo
- frigideira antiaderente
- espátula

Preparo — passo a passo

1. Separe todos os ingredientes nas quantidades da lista. Misture os ingredientes da massa em uma tigela até não restarem porções secas.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo a médio. Despeje a massa em porções pequenas e espalhe com a colher para formar discos de espessura uniforme. Tampe a frigideira para que o pão de queijo cozinhe também no centro.
3. Cozinhe até a superfície perder o aspecto líquido e a base se soltar da frigideira. Vire com uma espátula e cozinhe o outro lado até firmar e dourar levemente; confirme que o centro não ficou cru.
4. Sirva usando somente as quantidades indicadas na lista.

Atenção a alergias: ovo, leite.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.