



PÃO COM OVOS

Tradicional pão com ovos do café da manhã brasileiro.

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 pão integral (140 g) (prefira pães integrais de fabricação artesanal aos industrializados)
- 2 unidades de ovos mexidos (manteiga) ou cozidos
- 1 colher de chá rasa de manteiga com sal (4 g) ou 1 colher de chá de óleo vegetal, coco (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare os ovos mexidos na manteiga ou no óleo de coco conforme a sua preferencia pessoal, ou cozinhe os ovos em água fervente por 10 minutos.
- 2º Recheie o pão com os ovos.
- 3º Se preferir pode aquecer o pão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (224 g)	% DDR
ENERGIA	225 kcal	504 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	26 g	59 g	20 %
PROTEÍNA	13 g	28 g	38 %
GORDURA	8 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	9 g	37 %
SÓDIO	344 mg	770 mg	32 %