

PÃO INTEGRAL COM OVO E QUEIJO

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma de trigo integral [25 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 100 gramas de queijo de minas

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira coloque o ovo mexa e depois acrescente o queijo
- 2º Coloque o ovo no pão e bom apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	221 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 %
PROTEÍNA	15 g	20 %
GORDURA	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	1068 mg	44 %