



PÃO COM PATÊ DE OVOS

Pão com patê de ovo cozido. Uma nova forma de comer ovos cozidos.

 10 minutos 15 minutos 1 Unidade

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma de trigo integral [25 g]
- 1 fatia média de queijo mussarela [20 g]
- 1 fatia média de tomate [15 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão [15 g]
- 1 pitada de sal de cozinha [0 g]
- 1 pitada de orégano desidratado [2 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cozido [45 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse o ovo cozido com um garfo.
- 2º Adicione o requeijão ao ovo cozido amassado e misture bem. Pode temperar com o sal e o orégano.
- 3º A montagem será colocando a fatia de pão, a fatia de mussarela, a mistura de ovo e o tomate por cima para decorar (opcional)
- 4º Se preferir, leve ao forno ou a air fryer até dourar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (120 g)	% DDR
ENERGIA	197 kcal	236 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	14 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	14 g	19 %
GORDURA	11 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	392 mg	470 mg	20 %