Ana Carolina O. Melcher
Nutricionista · CRN-8/ 14914/P

PÃO COM OVO AIRFRYER

10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- sal e cheiro verde à gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Amassar o meio do pão com a mão ou uma colher Quebrar 1 ovo em cima de cada fatia Temperar com sal e cheiro verde
2º Assar na airfryer por aproximadamente 10min ou até dourar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (131 g)	% DDR
ENERGIA	192 kcal	251 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	20 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	15 g	20 %
GORDURA	8 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	388 mg	508 mg	21 %