

PÃO/TORRADA COM PASTA DE OVOS. VEJA RECEITA AQUI!

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g] **ou** 2 fatias de pão de forma industrializado [50 g] **ou** 1 unidade de pão francês, de trigo [50 g] **ou** 4 unidades comerciais de torrada [32 g]
- 1 porção de pasta de ovos [105 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pasta de ovos: 1 ovo cozido amassado e misturado a 1 colher de sopa de requeijão light OU 1 colher de sopa de queijo cottage magro OU 1 colher de sopa de creme de ricota OU 1 colher de sopa de iogurte natural desnatado + temperos naturais a gosto (salsinha, cebolinha, pimenta do reino, cominho, páprica defumada ou doce, e sal).
- 2º Se preferir, torra os pães.
- 3º Adicione a pasta sobre as fatias de pão ou sobre as torradas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [150 g]	% DDR
ENERGIA	181 kcal	271 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	19 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	16 g	22 %
GORDURA	7 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	306 mg	460 mg	19 %