



PANINI DE BAIXA CALORIA

café da manhã

 10 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes e coloque em uma vasilha quadrada de vidro no microondas por três minutos. Em seguida, retire o pãozinho e coloque na frigideira em fogo baixo para dourar dos dois lados. Acrescente o recheio desejado, como sugestão requeijão, geleias, queijo quark, ricota, mussarela ou outro de sua preferência. Bom apetite !!!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [55 g]	% DDR
ENERGIA	176 kcal	97 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	3 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	7 g	9 %
GORDURA	13 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	-	-	-
SÓDIO	171 mg	94 mg	4 %