

Egg toast

Torrada de pão integral com ovos mexidos cremosos

Ingredientes

ou

1 fatia de pão de forma de trigo integral (25 g)

ou

2 unidades de ovo de galinha (90 g)

ou

1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)

ou

1 unidade pequena de cebolinha verde, crua (5 g)

ou

1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)

ou

1 colher de chá rasa de manteiga com sal (4 g)

ou

1 grama de vinagre de maçã orgânico Mundo Verde Seleção

Método de preparo

1

Preparar o pão integral como torrada em frigideira antiaderente

2

Preparar os ovos mexidos com manteiga

3

Adicionar 3 gotas de vinagre de maçã nos ovos mexidos

4

Adicionar requeijão aos ovos mexidos com o fogo apagado

5

Finalizar com condimentos e servir