

Pão integral com ovos

Ingredientes

ou

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

ou

1 fatia de pão de forma industrializado (25 g)

ou

2 unidades de ovo de galinha (90 g)

ou

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

ou

30 gramas de mussarela

ou

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

Método de preparo

- 1
Preparar o pão integral como torrada na frigideira antiaderente com manteiga
- 2
Preparar o pão integral como torrada na frigideira antiaderente
- 3
preparar os ovos mexidos e, com fogo apagado, misturar o requeijão