

4 ovos cozidos (2 claras + 2 inteiros) com pão de forma ou torrada integral

Ingredientes

ou

2 unidades de ovo de galinha cozido (156 g)

ou

2 unidades de clara de ovo de galinha cozida (60 g)

ou

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

ou

1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)

ou

1 unidade comercial de torrada (8 g)

Método de preparo

1

cozinhar os ovos por 7min

2

transportar com casca para evitar odor forte

3

"descartar" 2 das 4 gemas na hora de comer