

PÃO COM OVO E QUEIJO

Pão com ovo diferente para variar a preparação

 25 minutos 25 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão Pullman - Artesano Integral (40 g)
- 2 unidades de ovo de galinha cozido (156 g)
- 15 gramas de mussarela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar dois ovos em fervura por 6 minutos.
- 2º Retirar a casca e amassar formando uma pastinha, adicionar temperos a gosto.
- 3º Colocar a pastinha de ovos em cima do pão e a fatia de mussarela por cima.
- 4º Leva a air fryer por 5 a 10 minutos para gratinar o queijo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (211 g)	% DDR
ENERGIA	179 kcal	377 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	10 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	13 g	28 g	38 %
GORDURA	9 g	20 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	137 mg	290 mg	12 %