

PÃO COM OVOS CREMOSOS

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão Integral [50 g] ou 1 unidade de pão francês, de trigo [50 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparar os ovos mexidos com o requeijão
- 2º Recheiar as fatias de pão ou o pão francês com os ovos cremosos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [145 g]	% DDR
ENERGIA	203 kcal	295 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	18 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	12 g	17 g	23 %
GORDURA	9 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	210 mg	306 mg	13 %