

**SANDUICHE DE OVO**

Pão com ovo e requeijão

 15 minutos 15 minutos**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha cozido (78 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1 grama de óregano
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 2 fatias de pão de forma industrializado (50 g) ou 1 pao frances de pão de sal (50 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar o ovo amassar com garfo colocar temperos a gosto adicionar requeijão e misturar
- 2º Cozinhar o ovo amassar com garfo colocar temperos a gosto adicionar requeijão e misturar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	203 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	20 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	15 %
GORDURA	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	447 mg	19 %