Emanuelly Souza
Nutricionista · 20700

TOASTY DE OVOS COM QUEIJO

15 minutos
15 minutos
2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cozido (156 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1 colher de chá de cebolinha crua picada (1 g)
- 1 colher de chá orégano (1 g)
- 1 pitada de sal (0 g)
- 1 colher de sopa cheia de cenoura crua ralada (12 g)
- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 2 fatias de queijo mussarela light (40g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Com o auxilio de um garfo amasse os ovos cozidos e acrescente o requeijão, a cenoura, a cebolinha e a pitada de sal. Misture bem até formar uma pasta cremosa. Em seguida coloque a pasta cremosa de ovos por cima do pão, a fatia de queijo e o orégano. Leve para assar na air fryer a 180º durante 10 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (138 g)	% DDR
ENERGIA	188 kcal	258 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	11 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	14 g	19 g	25 %
GORDURA	10 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	250 mg	344 mg	14 %