



RECEITA DE LANCHE COM OVO E QUEIJO MINAS

 10 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 ovo de galinha (45 g)
- 1 pão francês ou 2 fatias de pão de forma (50 g)
- 2 fatias médias de queijo minas frescal (40 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de café de azeite de oliva extra virgem (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça o ovo mexido na frigideira untada com fio de azeite e tempere com uma pitada de sal.
- 2º Corte o pão, passe o requeijão light, adicione as fatias de queijo minas e o ovo mexido.
- 3º Pode servir assim ou esquentar tudo na frigideira ou sanduicheira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	247 kcal	247 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	22 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	12 g	16 %
GORDURA	12 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	6 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	399 mg	399 mg	17 %