

## LANCHE COM OVOS



Essa combinação equilibrada de carboidratos e proteínas proporciona energia sustentada, saciedade e nutrientes essenciais, além de ser incrivelmente saborosa e fácil de preparar. Com uma textura macia e um recheio cremoso, é a escolha ideal para quem busca aliar saúde e prazer à mesa. Opções variadas: pão francês com ovos cremosos e queijo derretido / crepioca com recheio de creme de ricota e queijo derretido / ovos mexidos cremosos com queijo e cuscuz OU batata doce OU inhame OU mandioca

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo [50 g] **ou** 2 Fatias de pão do Forno 100% Nutrição - WICKBOLD [66 g] **ou** 60 gramas de goma de tapioca pronta Da Terrinha **ou** 120 gramas de cuscuz de milho, cozido com sal **ou** 180 gramas de batata doce cozida **ou** 100 gramas de mandioca cozida **ou** 150 gramas de inhame cozido
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 30 gramas de creme de ricota light - Ipanema **ou** 10 gramas de requeijão light (Vigor, Danone, Nestlé, Catupiry)
- 20 gramas de mussarela **ou** 20 gramas de queijo de coalho **ou** 25 gramas de queijo minas, frescal

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare os ovos da forma como desejar: ovos mexidos cremosos com queijo de sua preferência, ou ovos com o queijo derretido
- 2º Recheie o pão de sua preferência com os ovos, ou saboreie como acompanhamento de um dos carboidratos listados acima.
- 3º Recheie o pão de sua preferência com os ovos, ou saboreie como acompanhamento de um dos carboidratos listados acima.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (226 g)	% DDR
ENERGIA	156 kcal	352 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	15 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	18 g	24 %
GORDURA	7 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	114 mg	257 mg	11 %