



LANCHE COM OVOS E QUEIJO (SEM LACTOSE)

Lanche prático e saudável para a sua rotina.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade, sem miolo de pão francês, de trigo (30 g) **ou** 2 Fatias de pão de Forma Zero Panco (40 g) **ou** 120 gramas de batata doce cozida **ou** 80 gramas de mandioca cozida **ou** 3 unidades comerciais de torrada (24 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 30 gramas de queijo Mussarela sem lactose (Itambé / Tirolez / Verde Campo) **ou** 220 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose

MÉTODO DE PREPARO

1º Prepare os ovos mexidos

2º Adicione o queijo e consuma-os com o pão de sua preferência

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (304 g)	% DDR
ENERGIA	123 kcal	374 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	9 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	8 g	24 g	33 %
GORDURA	6 g	18 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	75 mg	229 mg	10 %