



PÃO PROTEICO COM OVO

Opção prática e versátil para o dia a dia.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 Fatias de pão Fitness Honesto (80 g)
- 30 gramas de creme de ricota light - Ipanema
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Prepare o ovo mexido com creme de ricota

2º E adicione no pão de preferência

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	176 kcal	264 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	14 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	17 g	26 g	34 %
GORDURA	7 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	33 mg	50 mg	2 %