



LANCHE COM OVOS E SEM QUEIJO

Lanche prático e saudável para a sua rotina.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 Fatias de pão de Forma Zero Panco (40 g) **ou** 1 unidade, sem miolo de pão francês, de trigo (30 g) **ou** 100 gramas de cuscuz de milho, cozido com sal **ou** 40 gramas de goma de tapioca pronta Da Terrinha **ou** 100 gramas de inhame cozido **ou** 130 gramas de batata doce cozida **ou** 65 gramas de banana-da-terra, cozida **ou** 2 Fatis de pão de forma Wickbold 5 Zeros (50 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Prepare os ovos mexidos e consuma com o carboidrato de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (190 g)	% DDR
ENERGIA	151 kcal	287 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	12 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	18 g	23 %
GORDURA	7 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	109 mg	206 mg	9 %