

**LANCHE COM OVOS + FRUTA/SUCO**

Preparação prática e simples, rica em fibras e proteína de alta qualidade.

 5 horas 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 4 unidades de ovo de galinha [180 g]
- 2 unidades de pão francês, de trigo [100 g] **ou** 4 Fatias de pão do Forno 100% Nutrição - WICKBOLD [132 g] **ou** 110 gramas de goma de tapioca pronta Da Terrinha **ou** 80 gramas de flocão de milho
- 1 unidade de banana prata crua [65 g] **ou** 150 gramas de mamão Papaia cru **ou** 120 gramas de suco de laranja **ou** 110 gramas de suco concentrado de uva, envasado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare o lanche com ovos.
- 2º Não se esqueça da porção de fruta ou suco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [377 g]	% DDR
ENERGIA	159 kcal	601 kcal	30 %
CARBOIDRATOS	21 g	78 g	26 %
PROTEÍNA	8 g	28 g	38 %
GORDURA	5 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 g	7 %
SÓDIO	97 mg	365 mg	15 %