

**LANCHE COM OVOS E QUEIJO (SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE)**

Lanche prático e saudável para a sua rotina.

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 40 gramas de goma de tapioca pronta Da Terrinha **ou** 1 Unidade de wrap Jasmine - Sem glúten [Tradicional, Espinafre ou Chia com Linhaça] (40 g) **ou** 2 Fatias de pão Sem Glúten Original - Wickbold (40 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 30 gramas de queijo Mussarela sem lactose (Itambé / Tirolez / Verde Campo) **ou** 30 gramas de queijo, brie **ou** 20 gramas de queijo parmesão **ou** 30 gramas de mussarela **ou** 25 gramas de queijo gorgonzola
- 2 unidades de clara de ovo de galinha cozida (60 g) **ou** 80 gramas de clara líquida Pasteurizada Fleisheggs®

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare os ovos mexidos - não se esqueça da porção extra de clara.
- 2º Adicione o queijo e consuma-os com o pão, wrap ou tapioca [podendo ser feita uma crepioca].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (217 g)	% DDR
ENERGIA	165 kcal	358 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	11 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	12 g	25 g	34 %
GORDURA	8 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	166 mg	360 mg	15 %