



SANDUÍCHE VEGETARIANO DE OVO

Sanduíche para café da manhã, lanche da tarde ou jantar.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)
- 1 fatia grande de queijo minas, frescal (40 g) ou 2 fatias de queijo de soja (tofu) (40 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cozido (78 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído (2 g)
- 1 folha média de alface (10 g)
- 1 colher de sopa cheia de couve manteiga crua (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça um sanduíche! Pode fazer o ovo mexido também, se quiser

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (223 g)	% DDR
ENERGIA	144 kcal	321 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	13 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	21 g	28 %
GORDURA	6 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	170 mg	379 mg	16 %