



PÃO COM OVO FRITO

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)
- 1 unidade de ovo de galinha frito (50 g)
- 2 folhas médias de alface (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Frite o ovo em uma frigideira antiaderente, com leve fio de azeite para preparo quente. Corte o pão em 2 bandas, adicione o ovo e as folhas de alface desgutar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	234 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	26 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	14 %
GORDURA	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	353 mg	15 %