

## Toast de ovos

lanches e refeições principais.

🕒 Preparação 15 minutos 🕒 Total 15 minutos 1 porção

### Ingredientes

ou	ou
2 unidades de ovo de galinha cozido (156 g)	1 pitada de sal, cozinha (0 g)
ou	ou
1/2 unidade pequena de cenoura (23 g)	1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
ou	ou
1 colher de sopa cheia de requeijão light (30 g)	1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
ou	ou
2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)	1 colher de sopa, picado de cebolinha, crua (3 g)
ou	
2 fatias de queijo mussarela	

### Método de preparo

- 1  
Em um bowl, coloque os dois ovos cozidos e amasse-os .
- 2  
Após isso, coloque neste bowl a cenoura, o requeijão, cebolinha, orégano, sal, pimenta do reino e misture bem.
- 3  
Após isso, coloque neste bowl a cenoura, o requeijão
- 4  
No pão de forma, coloque a mistura e uma fatia de queijo.
- 5  
Leve a toast na air fryer por 10 minutos.