



## PÃO INTEGRAL COM OVOS MEXIDOS E QUEIJO COALHO

Ovos mexidos

 5 minutos

 5 minutos

### INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 colher de chá de condimento, salsinha, desidratada ou fresca [opcional]
- 50 gramas de queijo de coalho
- 1 fatia de pão de forma de trigo integral [25 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater os ovos. Colocar o azeite na frigideira. Juntar os ovos batidos, mexer bem e acrescentar os demais temperos. Servir.
- 2º Dados nutricionais por porção de 2 ovos: 341kcal - 27g gordura - 3g carboidrato - 20g proteína - 0g fibra

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	259 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	15 g	20 %
GORDURA	19 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	35 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	367 mg	15 %